

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V
SD NEGERI TINOM TAHUN AJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Johan Saputra
12604224006

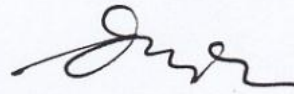
**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul: "Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016" yang disusun oleh Johan Saputra, NIM 12604224006 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 25 Juli 2016

Pembimbing



Drs. Sridadi, M.Pd

NIP. 19611230 198803 1 001

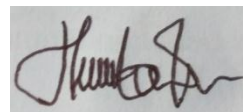
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi “Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 25 Juli 2016

Yang menyatakan,

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Johan Saputra', on a light-colored background.

Johan Saputra

NIM. 12604224006

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016” yang disusun oleh Johan Saputra NIM 12604224006 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 18 Agustus 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sridadi, M.Pd	Ketua Penguji		15/8 - 16
Yudanto, M.Pd	Sekretaris Penguji		15/8 - 16
Dr.Eddy Purnomo, M.Kes,AIFO	Penguji I (Utama)		31/8 16
Heri Purwanto, M.Pd	Penguji II(Pendamping)		09/09 16

Yogyakarta, September 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIM 106407071988121001

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada keringanan. Karena itu bila kau sudah selesai (mengerjakan yang lain). Dan berharaplah kepada Tuhanmu”

(Q.S Al Insyirah: 6-8)

Kesuksesan hanya dapat diraih dengan segala upaya dan usaha yang disertai dengan doa, karena sesungguhnya nasib seorang manusia tidak akan berubah dengan sendirinya tanpa berusaha

(Anonim)

Kegagalan hanya terjadi bila kita meyerah

(Lessing)

PERSEMBAHAN

Karya yang amat sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang memiliki makna istimewa bagi penulis, antara lain:

1. Bapak Warsidi yang kasihnya membiak seluruh cakrawala dan selalu menjadi sosok tangguh, memberi dukungan dan doa, serta menjadi pria yang terhebat.
2. Ibu Samsiyah dalam usia yang tak terbaca waktu dan selalu menjadi sosok perempuan hebat dalam hidupku dengan doanya, dukungan, dan kasih sayang yang tak terhingga.
3. Kakakku Wahyu Pratiwi yang selalu memberikan dukungan dan motivasi selalu.
4. Annisa Sari Rahmawati yang selalu membantu, memberikan dukungan, semangat, motivasi dan arahan terimakasih yang sebesar-besarnya.

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI TINOM TAHUN AJARAN 2015/2016

Oleh:
Johan Saputra
NIM 12604224006

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakang dengan belum adanya data tentang tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri Tinom. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 63 siswa yang terdiri dari 35 siswa putra dan 28 siswa putri. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kesegaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 secara keseluruhan mempunyai tingkat kesegaran jasmani: sangat baik 0% (0 siswa), baik 6% (4 siswa), sedang 53% (32 siswa), kurang 39% (24 siswa), dan sangat kurang 2% (1 siswa). Jika dilihat dari kelompok jenis kelamin hasil penelitian dari jumlah 35 siswa putra sangat baik 0% (0 siswa), baik 6% (4 siswa), sedang 28% (17 siswa), kurang 21% (13 siswa), dan sangat kurang 2% (1 siswa). Sedangkan dari jumlah 26 siswa putri sangat baik 0% (0 siswa), baik 0% (0 siswa), sedang 25% (15 siswa), kurang 18% (11 siswa), dan sangat kurang 0% (0 siswa). Sebagian besar tingkat kesegaran jasmani siswa putra putri kelas IV dan V SD Negeri Tinom tahun ajaran 2015/2016 masuk dalam katagori kurang

Kata kunci: Tingkat kesegaran jasmani, siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016” dengan lancar.

Penulis mengalami kesulitan dan kendala saat menyusun skripsi ini. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, MA, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menempuh pendidikan di UNY
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Suherman, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes, selaku ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan bimbingannya
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd, selaku ketua Prodi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah banyak membantu dalam proses pembuatan skripsi ini

5. Bapak Drs. Sridadi, M.Pd, selaku dosen pembimbing, yang telah sabar memberikan nasehat, bimbingan serta saran pada penelitian sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan
6. Bapak Drs. Ngatman Soewito, M.pd, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan masukan dan motivasi
7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu yang berguna kepada peneliti
8. Ibu Nur Syamsiani, M.Pd, selaku kepala sekolah SD Negeri Tinom, terima kasih atas dukungan perijinan dan bantuannya selama penelitian berlangsung
9. Seluruh Guru dan Staf beserta siswa siswi kelas IV dan V SD Negeri Tinom
10. Teman-teman yang tidak memungkinkan disebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini

Semoga amal kebaikan yang telah diberikan di balas Allah SWT dengan balasan yang setimpal. Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Demikianlah skripsi ini saya buat semoga dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, Juli 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL.....	i
PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	8
2. Komponene Kesegaran Jasmani.....	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani..	16
4. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	19
5. Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani.....	22
6. Macam-Macam Tes Kesegaran Jasmani.....	23
7. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun.....	25
B. Penelitian yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berpikir.....	30

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	33
B. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian.....	33
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
D. Populasi Penelitian.....	34
E. Instrumen Penelitian.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	36

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subyek Penelitian, dan Waktu Penelitian.....	39
B. Hasil Penelitian.....	39
C. Pembahasan.....	52

BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	55
B. Implikasi.....	56
C. Keterbatasan Penelitian.....	57
D. Saran-saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA.....	58
---------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Jumlah Subyek Sekolah Dasar Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016	34
Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra.....	37
Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri	37
Tabel 4. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani (TKJI).....	38
Tabel 5. Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016.....	40
Tabel 6. Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016.....	44
Tabel 7. Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016.....	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV Sekolah DasarNegeri Tinom.....	41
Gambar 2. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV Sekolah DasarNegeri Tinom.....	42
Gambar 3. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV Sekolah DasarNegeri Tinom.....	43
Gambar 4. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah DasarNegeri Tinom.....	45
Gambar 5. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Sekolah DasarNegeri Tinom.....	46
Gambar 6. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas V Sekolah DasarNegeri Tinom.....	47
Gambar 7. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah DasarNegeri Tinom.....	49
Gambar 8. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV dan V Sekolah DasarNegeri Tinom.....	50
Gambar 9. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V Sekolah DasarNegeri Tinom.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin	60
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin	61
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	62
Lampiran 4. Sertifikasi Kalibrasi	63
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Umur 10 – 12 Tahun	65
Lampiran 6. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani	85
Lampiran 7. Tabel Norma Kesegaran Jasmani	86
Lampiran 8. Formulir Tes Kesegaran Jasmani	88
Lampiran 9. Daftar Usia Siswa Kelas IV SD Negeri Tinom tahun Ajaran 2015/2016	90
Lampiran 10. Daftar Usia Siswa Kelas V SD Negeri Tinom tahun Ajaran 2015/2016	92
Lampiran 11. Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016.....	94
Lampiran 12. Hitung Data Nilai dan Klasifikasi TKJI Siswa Kelas IV SD Negeri Tinom	96
Lampiran 13. Hitung Data Nilai dan Klasifikasi TKJI Siswa Kelas V SD Negeri Tinom.....	99
Lampiran 14. Dokumentasi.....	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidak bisa dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di jaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan mengerjakan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (*hipo kinetic*) sehingga organ-organ tubuh mengalami kemunduran.

Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang, seperti yang dikemukakan oleh Djoko Pekik (2002: 4-5), bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu

diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Menurut Engkos Koasasih (1985: 6) pendidikan jasmani adalah persamaan (sinonim) dari pendidikan dan struktur persekutuan hidup modern yang menyebabkan pendidikan jasmani menjadi satu kebutuhan yang perlu ada dan harus ada. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma peganggan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, SD Negeri Tinom juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap hari Jumat pagi selama 25 menit. Meskipun SD Negeri Tinom telah mengajarkan upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan

olahraga 2 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada hari Jumat dan saat pembelajaran olahraga. Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 17) Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa SD Negeri Tinom, sarana dan prasarana yang ada saat ini masih sangat kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SD Negeri Tinom belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran olahraga, demikian juga dengan prasarana yang ada seperti lapangan yang kurang memadai. Jumlah sarana dan prasarana pendidikan jasmani minimal setengah dari jumlah keseluruhan siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus menghindari sistem antri yang lama. Selain menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari jumlah total siswa, guru pendidikan jasmani juga dituntut untuk membuat dan memodifikasi sarana dan prasarana serta membuat menarik. (Agus S. Suryobroto, 2004: 1).

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas

sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kesegaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangannya kesegaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Tinom, Sidoarum, Godean Sleman Tahun Ajaran 2015/2016. Sampai saat ini tingkat kesegaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SD Negeri Tinom belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani terhadap peserta didik. Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Tinom, Sidoarum, Godean Sleman Tahun Ajaran 2015/2016.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Perlunya peningkatan ketersediaan sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Tinom.
2. Perlunya variasi metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru di SD Negeri Tinom
3. Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti sebab mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu peneliti memfokuskan penelitian pada Survei Tingkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat ditinjau dari segi manfaat secara praktis dan teoritis.

1. Manfaat praktis

a. Bagi Siswa

Dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, dapat terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

b. Bagi Guru

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar penjas orkes, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

d. Bagi Peneliti

1) Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan penerapan ilmu yang telah dipelajari di perguruan tinggi.

2) Penelitian ini menjadi bekal dan menambah kesiapan untuk menjadi pendidik di masa mendatang.

e. Bagi Masyarakat

Sebagai tolak ukur bagi kesehatan dan kehidupan yang seimbang dengan kesegaran jasmani.

2. Manfaat Teoritis

- a. Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan di perpustakaan sekolah.
- b. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Manusia mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak manusia memenuhi kebutuhannya. Maka dengan semakin kerasnya manusia dalam menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Aktivitas olahraga yang kita lakukan tidak dapat kita pungkiri akan memperoleh suatu manfaat yang tak ternilai harganya yaitu kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek yang terpenting dalam kesehatan. Timbulnya kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang sangat menggembirakan. Hal ini erat kaitannya dengan pelaksanaan tujuan dari kegiatan itu sendiri yaitu untuk pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah lanjutan tingkat pertama

membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Dikatakan bahwa seseorang berada dalam keadaan *fit* (memiliki kesegaran jasmani adalah orang yang cukup mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Engkos Koasasih, 1985: 10). Menurut Harisenjaya (1993: 13) kesegaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya dari fisik, mental, dan spritual untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kepentingan kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, bangsa dan negara dengan sebaik-baiknya. Menurut Muhajir (2006: 61) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (*adaptasi*) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 9), para ahli telah sepakat memberikan batasan kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat, bila sewaktu-waktu diperlukan. Sedangkan menurut Engkos Koasasih (1985: 10) menyebutkan kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi seseorang yang "*fit*" akan melakukan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan mengatasi kesukaran yang tidak terduga.

Menurut pendapat Roji (2004: 97) menyatakan bahwa kesegaran jasmani (*Physical Fitness*) merupakan satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga cadangan untuk menikmati waktu luang.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, hal ini tidak terlepas dari banyak hal untuk mendukungnya agar tercipta manusia yang memiliki kesegaran yang baik. Kesegaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*health related pshycal fitness*). Dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari 4 komponen dasar yaitu :

- a. Daya Tahan Kardiorespirasi
- b. Kekuatan dan Daya Tahan Otot
- c. Kelentukan
- d. Komposisi Tubuh

Menurut Roji (2004: 97) komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari:

- a. Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-paru,
- b. Kemampuan adaptasi biokimia,
- c. Bentuk tubuh,
- d. Kekuatan otot,
- e. Tenaga ledak otot,
- f. Daya tahan otot,
- g. Kecepatan,

- h. Kelincahan,
- i. Kelentukan,
- j. Kecepatan reaksi,
- k. Koordinasi.

Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002: 7-8) komponen kesegaran jasmani dibagi menjadi 2 yaitu kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani berkaitan dengan performa. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ada 4 komponen yaitu :

- a. Daya tahan aerobik,
- b. Kekuatan otot,
- c. Daya tahan otot,
- d. Fleksibilitas.

Sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa ada 6 komponen yaitu:

- a. Koordinasi,
- b. Keseimbangan,
- c. Kecepatan,
- d. Agilitas,
- e. *Power*,
- f. Waktu reaksi.

Menurut Wahjoedi (2001: 59-61) kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) yaitu:

- a. Daya tahan jantung-paru,
- b. Daya tahan otot,
- c. Kekuatan otot,
- d. Kelentukan,

e. Komposisi tubuh.

Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*motorskill related fitness*) yaitu:

- a. Kecepatan,
- b. Kecepatan reaksi,
- c. Daya ledak,
- d. Kelincahan,
- e. Keseimbangan,
- f. Ketepatan,
- g. Koordinasi.

Sedangkan Len Kravitz (2001: 5-7), terdapat 5 komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu:

- a. Daya tahan kardiorespirasi,
- b. Kekuatan otot,
- c. Daya tahan otot,
- d. Kelenturan,
- e. Komposisi tubuh.

Dengan memperhatikan komponen-komponen kesegaran jasmani diatas, maka dapat disimpulkan beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani yaitu:

- a. Daya tahan kardiorespirasi

Menurut Len Kravitz (1997: 5) daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan yang keras dalam jangka waktu lama. M. Ichsan (1988: 55) menyatakan daya tahan kardiorespirasi ialah jumlah maksimum kekuatan kerja seseorang yang dapat dilakukannya secara terus-menerus dengan menggunakan sejumlah otot besar (seperti kaki dan tangan) dan tergantung pada kemampuan tubuh untuk memakai oksigen secara efisien.

Sedangkan menurut Depdikbud (1997: 5) menyatakan bahwa, daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

Efisiensi sistem kardiorespirasi merupakan komponen penting dalam kesegaran jasmani karena: a) otot tidak dapat meneruskan kontraksi tanpa diberi oksigen, dan b) oksigen diangkut kedalam sel-sel melalui kardiorespirasi. Menurut Abdulkadir Ateng (1997: 6) Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi dalam kaitannya dengan kardiorespirasi menunjukkan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Volume/menit lebih besar, karenanya lebih banyak oksigen yang dapat diantar ke sel-sel otot dan pembuangan sisa yang lebih memadai,
- 2) Nadi lebih lambat, ini memberikan waktu tambahan bagi ventrikel untuk istirahat,
- 3) Tekanan darah lebih rendah hingga mengurangi waktu bila tekanan mencapai batas fisiologis,
- 4) Permukaan paru-paru yang lebih besar. Hal ini memungkinkan lebih banyak oksigen yang berasimilasi dengan darah,
- 5) Jumlah butir darah merah, dan hemoglobin lebih banyak hingga menambah jumlah oksigen yang diangkut jaringan,

6) Kapasitas rendam darah dan otot lebih besar, ini memperlambat terjadinya kelelahan.

Berdasarkan pendapat tersebut sistem kardiorespirasi yaitu kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah dalam mengangkut sisa-sisa metabolisme tubuh dengan baik yang akan menunda terjadinya kelelahan.

b. Daya tahan otot

Menurut Len Kravitz (1997: 6) daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu. Kekuatan, keahlian, penampilan, kecepatan bergerak dan tenaga sangat erat kaitannya dengan unsur ini. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama. Sedangkan menurut Wahjoedi (2001: 59) daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan otot yaitu kemampuan untuk mengatasi kelelahan otot.

c. Kekuatan otot

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 4) kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Menurut Len Kravitz (1997: 6), bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot

untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban. Menurut Wahjoedi (2001: 59) kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002: 56) menyatakan bahwa kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan kekuatan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

d. Kecepatan

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58) Kecepatan atau *Speed* adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Roji (2004: 101) kecepatan adalah kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Wahjoedi (2001: 610) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan demikian kecepatan menunjuk pada kemampuan gerak seseorang secara

cepat dalam melakukan pekerjaan secara berulang-ulang dalam waktu yang singkat.

e. Daya ledak atau *power*

Menurut Wahjoedi (2001: 61) daya ledak adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 55) *power*/daya ledak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan secara *eksplosif*. Jadi, dengan demikian maka dapat disimpulkan daya ledak merupakan kemampuan otot untuk melakukan usaha dengan waktu yang cepat.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Djoko Pekik Iriyanto (2004: 6) menjelaskan bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat yang meliputi 3 upaya bugar, yaitu: makan, istirahat dan olahraga.

a. Pola makan yang sehat

Tubuh manusia terdiri atas berbagai jaringan tubuh, antara lain: tulang, gigi, otot, hati, jantung dan otak. Untuk dapat mempertahankan hidup, tubuh manusia membutuhkan makanan yang cukup dan memenuhi syarat sangat mutlak bagi kesehatan terutama yang mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi dan nutrisi,

meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Dengan proporsi makanan yaitu karbohidrat 60%, protein 15% dan lemak 25%. Selain menjaga pola makan yang sehat juga harus meninggalkan kebiasaan buruk seperti: merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan makan tidak teratur.

b. Istirahat yang cukup

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel-sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan. Sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Olahraga yang teratur

Olahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga juga mempunyai manfaat antara lain, manfaat fisik, manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sara berinteraksi). Olahraga untuk mendapatkan kesegaran juga dipenuhi oleh tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, intensitas latihan, dan lamanya waktu latihan.

Menurut Rusli Lutan (2002: 73), menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, faktor tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Intensitas latihan

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dibandingkan dengan aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menambah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya.

b. Frekuensi latihan

Tidak ada cara lain yang dapat menggantikan latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Seberapa sering orang berlatih, hal itu akan mempengaruhi kesegaran jasmaninya. Latihan yang dilakukan tidak teratur kadang-kadang latihan tidak diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak latihan.

c. Bersifat perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan kesegaran jasmaninya dengan tempo yang berbeda-beda. Setiap anak berkasi dengna cara yang berbeda terhadap tugas gerak yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani.

d. Motivasi berlatih

Ketika masih kecil anak-anak begitu senang bermain atau melakukan aktivitas jasmnai.

Beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

1) Takaran latihan

Meliputi intensitas latihan, lama latihan, frekuensi latihan dan macam bentuk latihan

2) Masalah kesehatan

Meliputi keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun

3) Masalah gizi

Meliputi kandungan zat-zat gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari

4) Masalah faktor keturunan

Seperti ukuran-ukuran bagian badan dan kelainan bawaan.

4. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi di dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Manfaat kesegaran jasmani menurut muhajir (2006: 2) adalah sebagai berikut:

- a. Memperkuat sedi-sendi dan ligamen
- b. Meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru
- c. Memperkuat oto rangka.
- d. Menurunkan tekanan darah
- e. Mengurangi lemak tubuh
- f. Mengurangi kadar gula
- g. Mengurangi terkena penyakit jantung koroner

Menurut Engkos Koasasih (1985: 10) manfaat utama kesegaran jasmani yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan kemajuan dalam belajar memelihara kesegaran jasmani.

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan tentang manfaat yang diperoleh jika memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang atau siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan akan menghindari seseorang dari berbagai macam penyakit baik ringan maupun berat serta meningkatkan kemampuan belajar.

Kesegaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan. Menurut Prof. H.Y.S. Santosa Giriwijoyo dan DR. Didik Zafar Sidik, M.pd. (2013:71-72), bahwa dengan latihan teratur dapat berfungsi:

- a. Mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat.
- b. Massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat.
- c. Jaringan lemak yang lebih sedikit.
- d. Tulang-belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel

Menurut Rusli Luthan (2002: 9) pembinaan kesegaran dan kesehatan di SD sangat penting, beberapa manfaat kesegaran jasmani bagi siswa SD, antara lain :

- a. Meningkatkan kapasitas belajar siswa
- b. Meningkatkan ketahanan terhadap penyakit
- c. Menurunkan angka tidak masuk sekolah

Begitu banyak manfaat kesegaran jasmani maka diharapkan semua individu mau menjaga atau pun meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani sangat berpengaruh pada kesehatan dan performa. Manfaat kesegaran jasmani akan dirasakan oleh masing-masing individu yang mau dan peduli terhadap tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan kesehatan dan performa yang baik maka manfaat kesegaran jasmani akan lebih bisa dirasakan.

Menurut Nurhasan (2008:6.20-6.21), fungsi kebugaran jasmani dalam kaitannya dengan aktivitas belajar, dapat dicermati melalui hasil tes kesegaran jasmani sehingga dapat diketahui mengenai:

- a. Kemampuan fisik siswa
- b. Status kondisi keadaan siswa
- c. Melihat perkembangan fisik siswa
- d. Sebagai bahan masukan dalam memberikan nilai penjas
- e. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan kepada para siswa dalam upaya meningkatkan kebugarannya
- f. Kondisi fisik yang bugar akan memberikan pengaruh yang positif terhadap aktivitas fisik dan kualitas kinerja.

Kebugaran jasmani yang tinggi atau baik akan dapat meningkatkan produktivitas prestasi dalam kinerja baik disekolah, ditempat kerja,

maupun aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas dengan hasil optimal.

5. Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 12-13) secara umum agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan antara lain meliputi:

- a. *Overload* (Beban Lebih) adalah pembebanan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktivitas sehari-hari
- b. *Specificity* (Kekhususan) adalah latihan yang dipilih sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- c. *Reversibel* (Kembali Asal) adalah kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10-30 minggu. Untuk itu, latihan kebugaran perlu dikerjakan sepanjang tahun.

Keberhasilan mencapai kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frequency*, *Intensity*, dan *Time*) yang akan dijelaskan sebagai berikut :

a. *Frequency* (Frekuensi)

Frequency adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali dalam 1 minggu.

b. *Intensity* (Intensitas)

Intensity adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c. *Time* (Waktu)

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan untuk meningkatkan kebugaran paru atau jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih selama 20-60 menit.

6. Macam-macam Tes Kesegaran Jasmani

Menurut Junusul (2008: 10.4-10.41) ada beberapa tes untuk mengevaluasi komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan:

a. Tes kebugaran kardiovaskuler yang meliputi:

- 1) *Kasch Pulse Recovery Test*
- 2) *Harvard step test*
- 3) Tes Jalan Cepat 4800m

b. Tes Kekuatan dan Daya Tahan Otot. Ada 6 macam untuk melakukan tes ini yaitu:

- 1) *Laterall Pull-down*
- 2) *Leg Extension*
- 3) *Bech Press*

4) *Sit Up*

5) *Leg Curl*

6) *Arm Curl*

TKJI untuk umur 6-9 tahun terdiri dari : lari 30m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. TKJI untuk umur 10-12 tahun terdiri atas lari 40m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600m. TKJI untuk umur 13-15 tahun terdiri atas lari 50m, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800m. TKJI untuk umur 16-19 tahun meliputi: lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Depdiknas (2010:6), yang meliputi:

- a. Untuk anak usia 6-9 tahun, dengan materi tes lari 30m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600m.
- b. Untuk anak usia 10-12 tahun, materi tes meliputi: lari 40m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600m.
- c. Untuk anak usia 13-15 tahun, materi tes meliputi: lari 50m, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk 60 detik, lompat tegak, lari 1000m untuk putra dan 800m untuk putri.
- d. Untuk anak usia 16-19 tahun, meliputi: lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri.

7. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun

Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang sangat baik di masa depannya. Peran pendidikan jasmani sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan yang bersifat menyeluruh. Disebut menyeluruh, karena yang ingin dicapai melalui penyediaan pengalaman gerak bagi para siswa, bukan hanya perkembangan fisik (kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar), tetapi juga perkembangan intelektual (kemampuan memecahkan masalah), perasaan dan emosional (konsep diri yang positif), dan sosial (kemampuan kerjasama), (Rusli Lutan, 2002: 1). Oleh karena itu, pendidik harus dapat menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kematangan anak sekolah dasar serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan.

Pentingnya pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak yang baik tersebut benar-benar disadari oleh guru pendidikan jasmani di sekolah dasar, karena pada usia anak sekolah dasar pertumbuhan akan tetap berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat dan lebih banyak belajar berbagai keterampilan.

Menurut Siti Rahayu yang dikutip Mardiyono (2013: 21), karakteristik anak usia sekolah dasar dilihat dari perkembangan jasmani dan psikomotorik adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan Jasmani

- 1) Keadaan jasmani anak menjadi lebih stabil dan lebih kuat
- 2) Kekuatan badan dan tangan pada anak laki-laki bertambah dengan pesat.
- 3) Pada umumnya ada hubungan yang tetap dalam perkembangan tulang dan jaringan
- 4) Sampai usia 12 tahun anak akan bertambah panjang 1-6cm tiap tahunnya
- 5) Pada usia 10 tahun anak laki-laki agak lebih besar sedikit daripada anak perempuan, sesudah itu maka anak perempuan lebih unggul dalam panjang badan, tetapi sesudah kurang lebih 15 tahun anak laki-laki mengesekannya dan akan tetap unggul dari anak perempuan.

b. Perkembangan Psikomotorik

- 1) Keseimbangan relatif berkembang dengan baik.
- 2) Koordinasi mata dengan tangan (visio-motorik) berkembang dengan baik.
- 3) Ada perubahan dalam sifat dan frekuensi motorik kasar dan halus.
- 4) Kecakapan motorik makin disesuaikan dengan keleluasaan lingkungan.
- 5) Gerakan motorik lebih tergantung dari pada aturan formal dan aturan yang telah ditentukan dan bersifat kurang spontan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa guru harus memahami betul karakteristik anak, karena setiap murid khususnya di

sekolah dasar memiliki perbedaan satu sama lainnya. Disinilah peran dan fungsi serta tanggung jawab guru di sekolah dasar, selain mengajar juga memperhatikan keragaman karakteristik siswa. Dengan demikian peran guru bukan hanya sebagai pengajar akan tetapi guru juga mempunyai tugas sebagai motivator atau pendorong, sebagai pembimbing, dan memberi fasilitas belajar bagi murid-murid untuk mencapai tujuan utama dalam proses kegiatan belajar.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan kepala sekolah, secara umum karakteristik siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun ajaran 2015/2016, adalah sebagai berikut:

- a. Siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 berdomisili diwilayah Kecamatan Godean Kabupaten Sleman.
- b. Hasil wawancara dengan kepala sekolah SD Negeri Tinom kebiasaan siswa berangkat dan pulang sekolah, siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Sidoarum Godean Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 banyak yang berangkat sekolah dengan antar jemput orang tua, daripada yang berangkat sekolah dengan naik sepeda atau berjalan kaki.
- c. Sebagian besar siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom kecamatan Godean Kabupaten Sleman perkembangan fisiknya mulai tampak seimbang dan proposional (jasmaniah).

B. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan penelitian yang relevan peneliti mengambil tiga penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh ponijah. (2014). Survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 kecamatan Godean kabupaten sleman. Instrumen yang digunakan adalah Tes kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 6-9 tahun. Yang terdiri dari 5 item tes yaitu: lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil menunjukan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2, untuk kategori baik sekali sebanyak 11 siswa atau sebesar 9,65%, kategori baik sebanyak 44 siswa atau sebesar 38,60%, kategori sedang sebanyak 54 siswa atau 47,36%, kategori kurang sebanyak 5 siswa atau sebesar 4,39% dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

Pada penelitian yang dilakukan oleh ponijah analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Teknik analisis data tersebut dijadikan acuan dalam penelitian ini.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Saroyo. (2012). Pengeruh latihan senam kesegaran jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (Pra eksperimen). Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah

siswa kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga, dengan jumlah siswa keseluruhan berjumlah 33 siswa yang terdiri dari 16 siswa putra dan 17 siswa putri. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen TKJI untuk usia 10-12 tahun. teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan t_{hitung} sebesar -12,295 lebih besar dari t tabel sebesar 1,669 ($-12,295 > 1,669$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 4,93 dari 11,55 menjadi 16,48. Jika digambarkan kedalam presentase, peningkatan tersebut sebesar 42,68%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Skripsi FIK-UNY.

Pada penelitian Eko saroyo kajian teori mengenai kesegaran jasmani dijadikan dasar penulisan teori mengenai hakikat kesegaran jasmani pada penelitian ini.

3. Penelitian yang dilakukan oleh mardiyono. (2013). Status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri 01 jatiharjo karanganyar jawa tengah 2012. Instrumen tes yang digunakan untuk melakukan pengukuran dan pengumpulan data menggunakan, untuk

penilaian status gizi menggunakan metode Antropometri Indeks BB/TB dan tes kesegaran jasmani indonesia dari depdikbud (2003) untuk usia 10-12 tahun.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh mardiyono yang memiliki status gizi dengan kategori baik sebanyak 17 siswa atau sebesar 40,47% kategori kurang sebanyak 18 siswa atau sebesar (42,86%) dan kategori buruk sebanyak 7 siswa atau sebesar 16,67%. Sedangkan hasil TKJI secara keseluruhan siswa SD Negeri 01 Jatiharjo memiliki kategori kesegaran jasmani sangat baik sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%, kategori baik sebanyak 7 siswa atau sebesar 16,67%, kategori sedang sebanyak 21 siswa atau sebesar 50%, kategori kurang sebanyak 9 siswa atau sebesar 21,43% dan kategori kurang sekali sebanyak 5 siswa atau sebesar 11,90%. Skripsi: FIK-UNY.

Pada penelitian mardiyono sebagai dasar bahwa pentingnya mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas di sekolah dasar. Dengan demikian peneliti memfokuskan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa berdasarkan status gizi dengan menggunakan populasi kelas IV dan V SD Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Jadi, untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang

prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, dan kelentukan dengan metode latihan yang benar. Latihan kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang, sehingga dengan bermacam-macam cara dilakukan agar selalu mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani dapat diperoleh tidak hanya dengan melakukan aktivitas olahraga saja tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya adalah faktor keturunan, faktor jenis kelamin, faktor usia, faktor lemak tubuh, dan faktor aktivitas sehari-hari. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan menggunakan tes kesegaran jasmani, dengan alat atau instrumen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter yang pelaksanaan dilakukan secara berurutan. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa lebih baik. Siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang optimal, karena dalam setiap pembelajaran yang diberikan di sekolah dapat diterima lebih siap dan selalu dalam keadaan yang tetap sehat dan bugar. Sehingga mereka akan berlomba-

lomba untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik melalui aktivitas jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Sugiyono (2006: 21), didalam penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagai mana adanya, tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran.

B. Waktu dan tempat Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Tinom Sidoarum Godean Sleman. Adapun pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan pada Hari Kamis dan Jumat Tanggal 17 dan 18 Maret 2016.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel yang menjadi obyek dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDNegeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016, artinya kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya, yang diukur dengan Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 meter, tes gantung tekuk siku, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter.

D. Populasi Penelitian

Populasi menurut pendapat Sugiyono (2006:56) memberikan pengertian bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 yang terdiri dari kelas IV berjumlah 33 siswa dan kelas V berjumlah 30 siswa. Dengan demikian seluruh jumlah siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom berjumlah 63 siswa. Sedangkan subyek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V yang berjumlah 63 siswa. Adapun rincian dari populasi tersebut tercantum dalam tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Jumlah Subyek SD N Tinom

No	Kelas	Siswa		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	IV	18	15	33
2	V	17	13	30
Jumlah		35	28	63

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 10-12 tahun yang sudah dibakukan yang terdiri atas 5 tes yaitu:

1. Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan detik.

2. Tes gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik.

3. Tes baring duduk 30 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

4. Tes loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga *eksplosif*. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.

5. Tes lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Pengambilan waktu dilaksanakan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis *finish*, (Depdikbud, 2010).

Suatu alat pengukuran dikatakan valid atau sahih, jika alat itu mengukur apa yang harus diukur oleh alat itu, (Nasution, 2008: 55). Pengertian reliabilitas menurut Nasution (2008: 85) adalah suatu alat pengukuran dikatakan reliabel bila alat itu dalam mengukur suatu gejala pada waktu yang berlainan senantiasa menunjukkan hasil yang sama.

Reliabilitas dan validitas Tes Kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) adalah:

- a. Rangkaian tes untuk anak putra usia 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas 0,911 dan untuk anak putri dengan nilai reliabilitas 0,942.
- b. Rangkaian tes untuk anak putra usia 10-12 tahun mempunyai nilai validitas 0,884 dan untuk anak putri dengan nilai validitas 0,897.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Untuk menentukan status kesegaran jasmani peserta Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun.

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putra

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd-6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d-2'09"	5
2.	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3.	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
4.	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46-3'44"	2
5.	8.9"-dst	4"-dst	0-3	23-dst	3'45"-dst	1

Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putri

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd-6.7"	40" keatas	20"keatas	42 keatas	s.d-2'32"	5
2.	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3.	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
4.	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29-4'22"	2
5.	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20-dst	4'23"-dst	1

Tabel 4. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Katagori
1	22-25	Baik Sekali	(BS)
2	18-21	Baik	(B)
3	14-17	Sedang	(S)
4	10-13	Kurang	(K)
5	5-9	Kurang Sekali	(KS)

Sumber, TKJI Depdikbud (2010)

Hasil dari penjumlahan dan dikonversi dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tersebut, menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Kesegaran Jasmani anak.

Dari 3 tabel diatas, dapat diketahui katagori kesegaran jasmani, yaitu kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Seseorang

yang dinamakan segar atau bugar adalah yang termasuk katagori baik sekali dan baik, sedangkan yang dinamakan tidak segar atau tidak bugar adalah yang termasuk katagori sedang, kurang dan kurang sekali dan untuk menghitung presentase tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI dan V SDNegeri Tinom menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subyek Penelitian, dan Waktu Penelitian

Penelitian yang berjudul “Survai Tingkat Kesegaraan Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016” dilaksanakan di SD Negeri Tinom Sidoarum Godean. Subyek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas IV dan V SD N Tinom sebanyak 61 siswa. Penelitian dilaksanakan pada hari Kamis dan Jumat tanggal 17 dan 18 Maret 2016.

B. Hasil Penelitian

Hasil tentang tes kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V yang dilaksanakan di SD N Tinom menggunakan Tes Kesegaran Jasmani dari Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani untuk kelompok umur 10-12 tahun yang terdiri atas 5 rangkaian butiran tes, yaitu : lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

Karena tes ini mempunyai nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi, dengan demikian instrumen penelitian ini memenuhi syarat untuk pengumpulan data rangkuman perhitungan setelah mendapat hasil kasar dari pelaksanaan hasil tes, kemudian dengan menggunakan tabel nilai, nilai dari masing-masing butir tes akan didapat dan di jumlahkan. Dengan menggunakan tabel norma kesegaran jasmanikelompok umur 10-12 tahun, maka tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N Tinom Tahun Ajaran 2015 dan 2016 dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

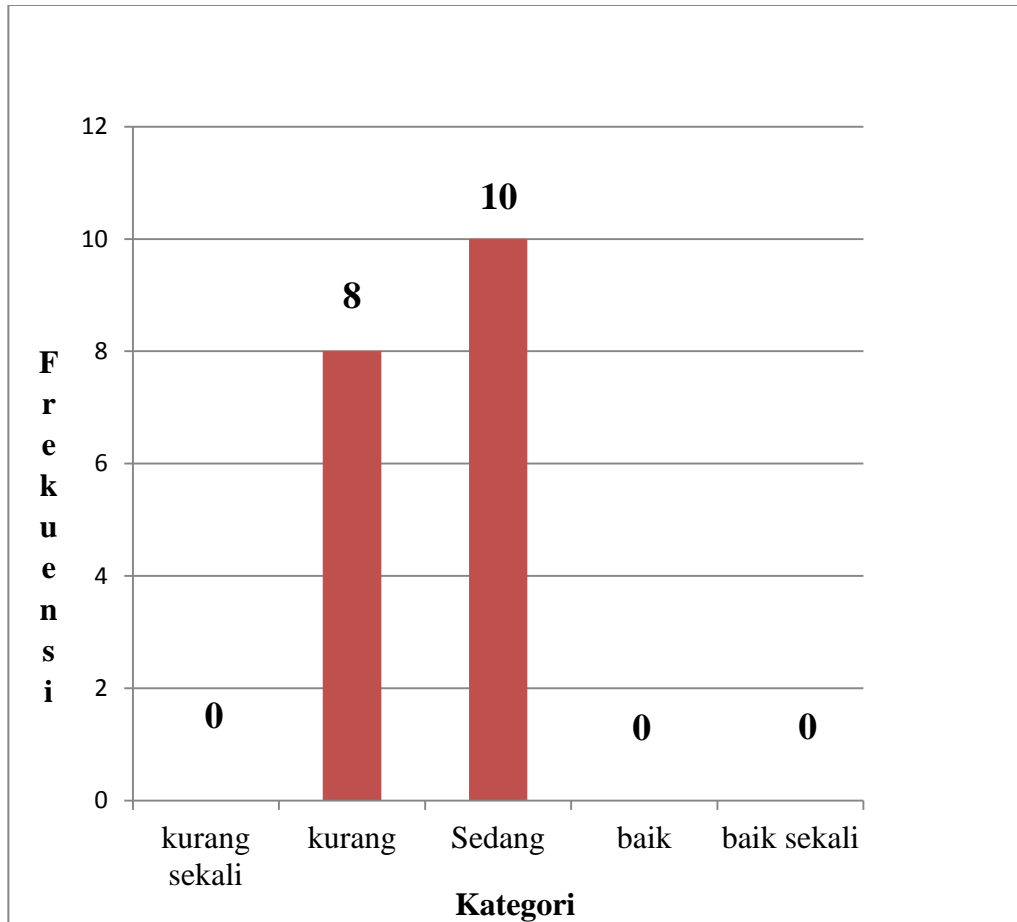
Tabel 5. Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016

Penelitian Tindakan Kelas 2015/2016													
Kelas	Siswa	Klasifikasi										Jumlah	
		BS		B		S		K		KS			
Kelas IV	Putra	Σ	0%	Σ	0%	Σ	0%	Σ	0%	Σ	0%	Σ	%
		0	0	0	0	10	31	8	25	0	0	18	56
	Putri	0	0	0	0	7	22	7	22	0	0	15	44
Jumlah		0	0%	0	0%	17	53%	15	47%	0%	0%	32	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD N Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 umur 10 - 12 tahun sebagai berikut :

a. Putra

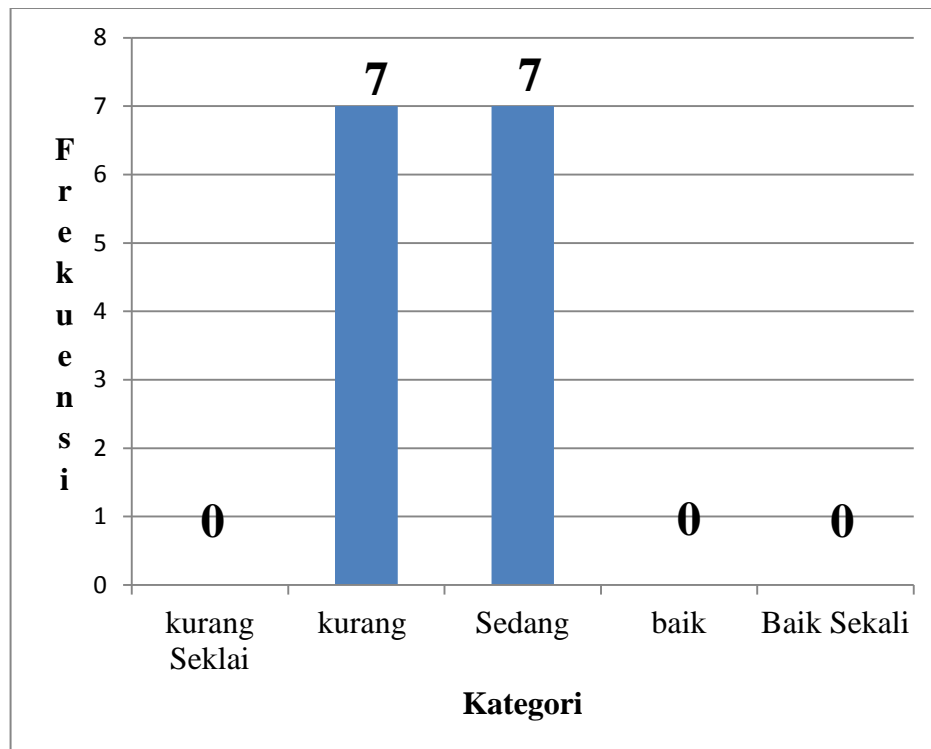
Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik, terdapat 10 siswa atau 31% dalam klasifikasi sedang, terdapat 8 siswa atau 25% dalam klasifikasi kurang, terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi kurang sekali.



Gambar 1. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Tinom

b. Putri

Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik, terdapat 7 siswa atau 22% dalam klasifikasi sedang, terdapat 7 siswa atau 22% dalam klasifikasi kurang, terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi kurang sekali.

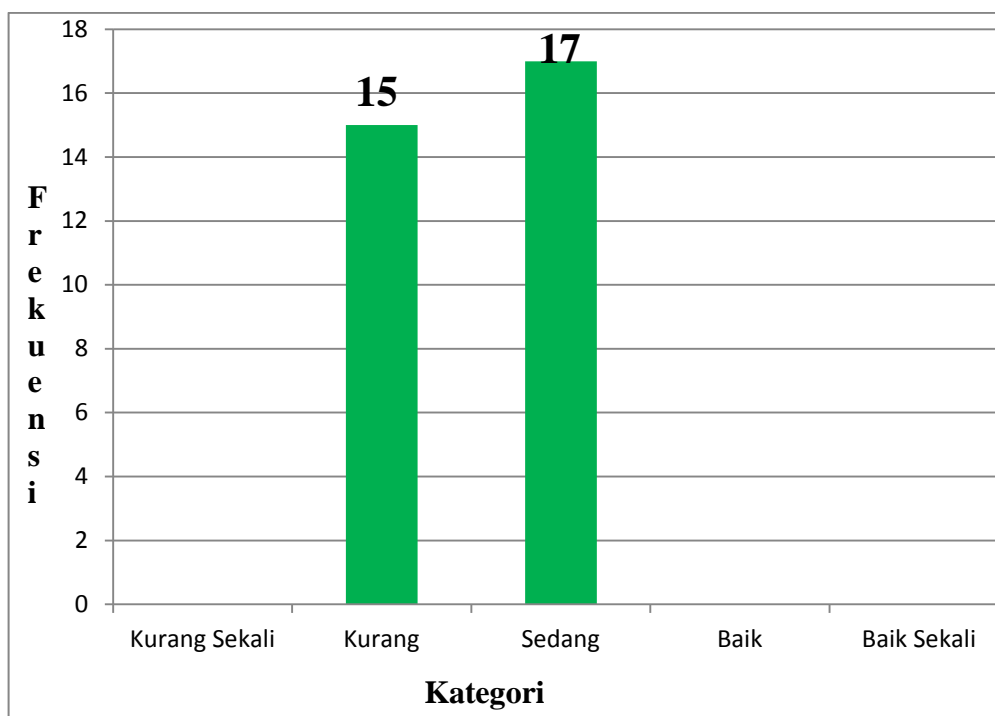


Gambar 2. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Tinom

c. Secara Keseluruhan

Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik, terdapat 17 siswa atau 53% dalam klasifikasi sedang, terdapat 15 siswa atau 47% dalam klasifikasi kurang, terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi kurang sekali.

Dari keterangan diatas keadaan kesegaran jasmani siswakelas IV SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 secara keseluruhan dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut :



Gambar 3. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Tinom

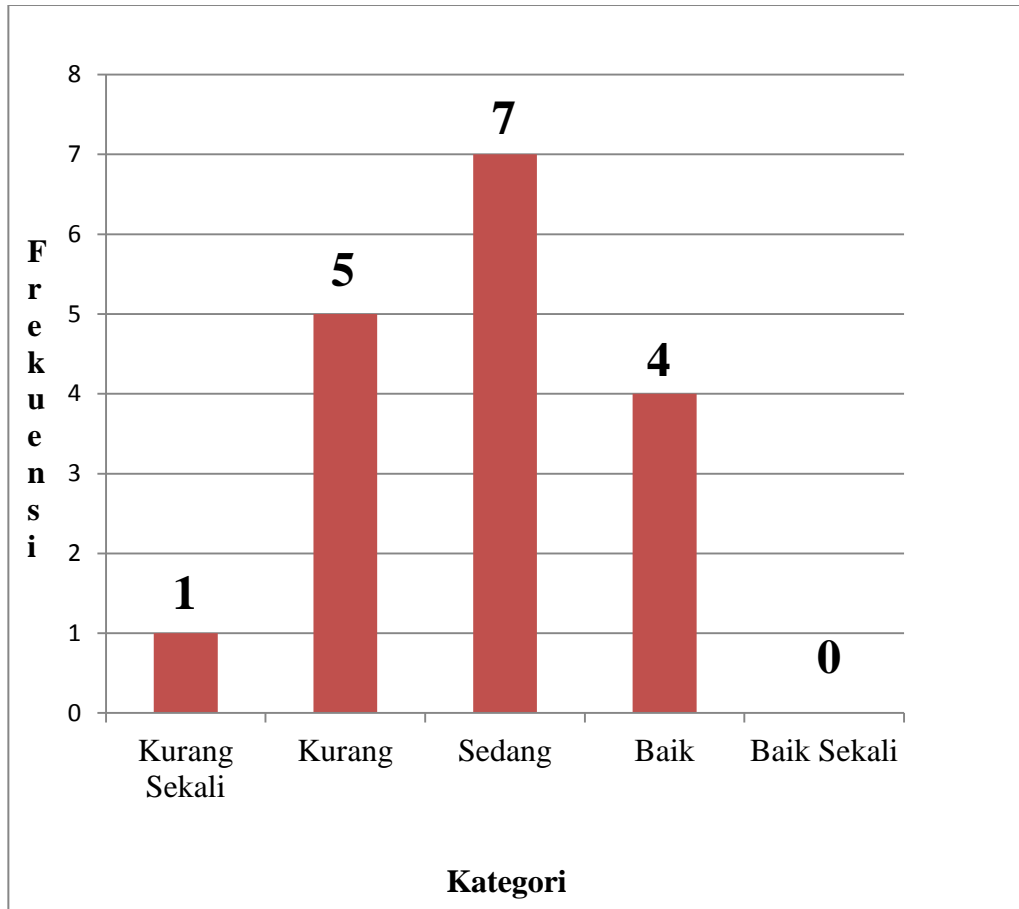
Tabel 6. Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016

Kelas	Siswa	Klasifikasi										Jumlah	
		BS		B		S		K		KS			
Kelas V	Putra	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
		0	0	4	14	7	24	5	17	1	3	17	58
	Putri	0	0	0	0	8	28	4	14	0	0	12	42
Jumlah		0	0%	4	14%	15	52%	9	31%	1	3%	29	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD N Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 umur 10 - 12 tahun sebagai berikut :

a. Putra

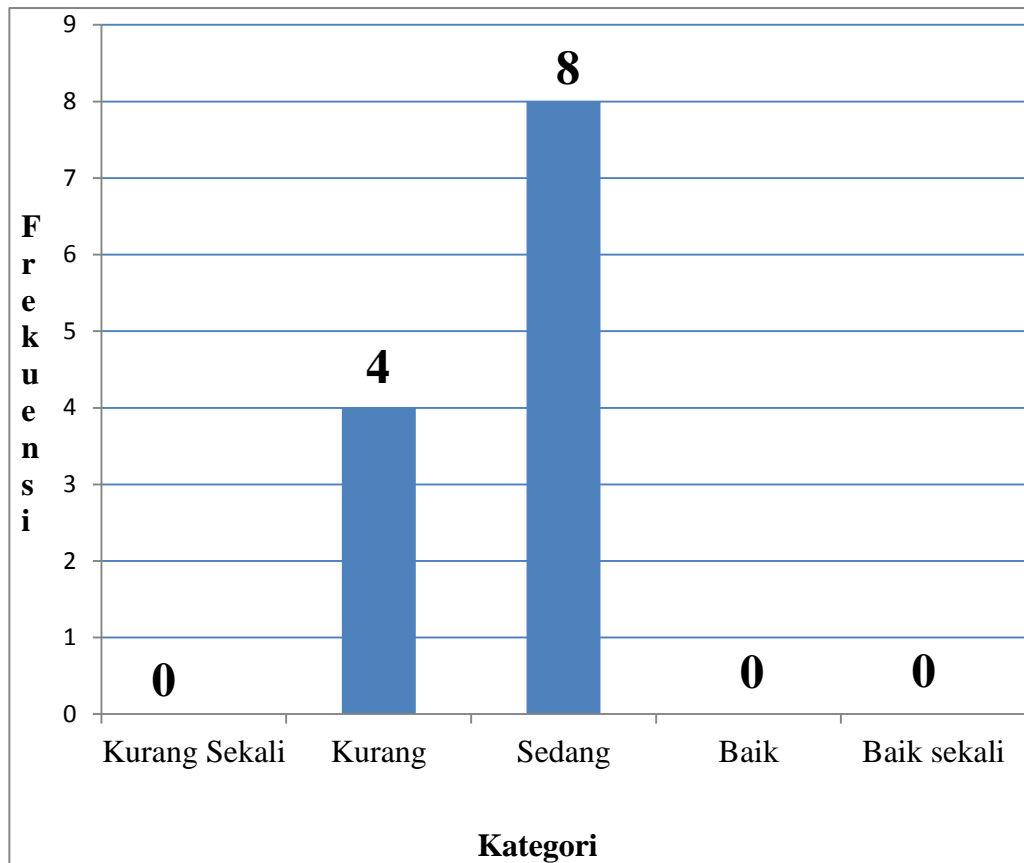
Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 4 siswa atau 14% dalam klasifikasi baik, terdapat 7 siswa atau 24% dalam klasifikasi sedang, terdapat 5 siswa atau 17% dalam klasifikasi kurang, terdapat 1 siswa atau 3% dalam klasifikasi kurang sekali.



Gambar 4. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri Tinom

b. Putri

Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik, terdapat 8 siswa atau 28% dalam klasifikasi sedang, terdapat 4 siswa atau 14% dalam klasifikasi kurang, terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi kurang sekali.

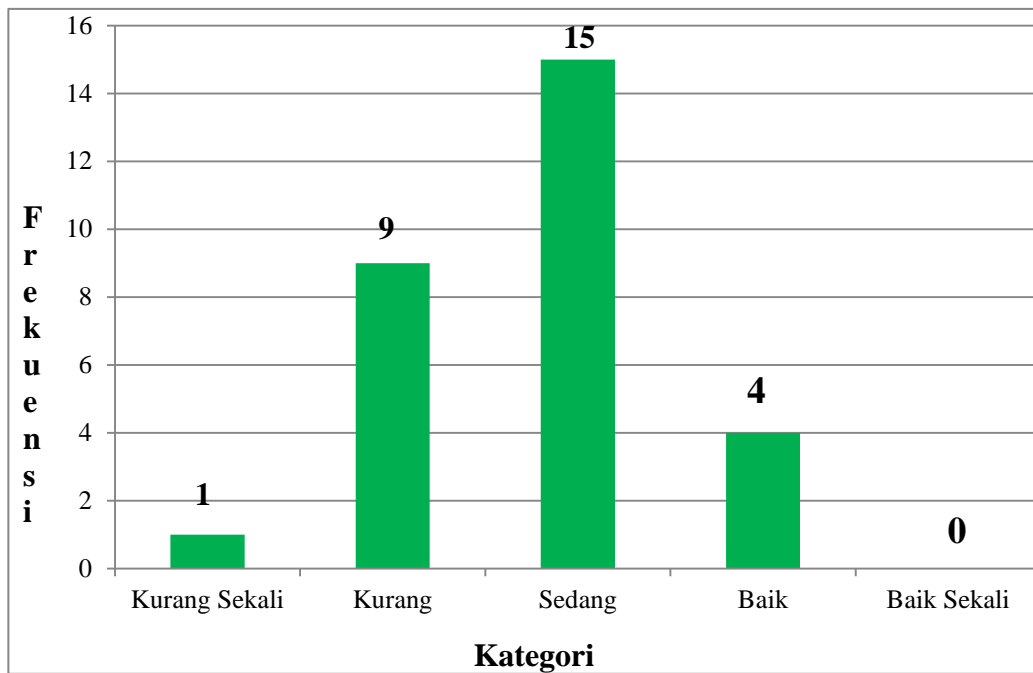


Gambar 5. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar Negeri Tinom

c. Secara Keseluruhan

Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 4 siswa atau 14% dalam klasifikasi baik, terdapat 15 siswa atau 52% dalam klasifikasi sedang, terdapat 9 siswa atau 31% dalam klasifikasi kurang, terdapat 1 siswa atau 3% dalam klasifikasi kurang sekali.

Dari keterangan diatas keadaan kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 secara keseluruhan dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut :



**Gambar 6. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri
Kelas V Sekolah Dasar Negeri Tinom**

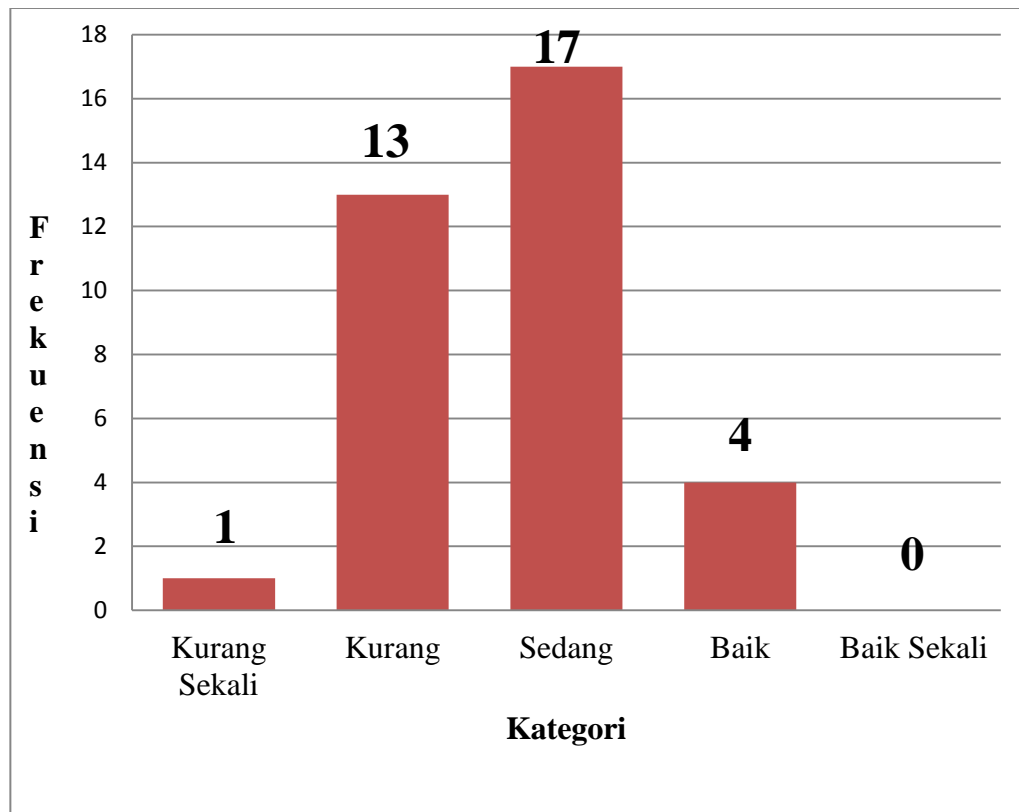
Tabel 7. Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016

Kelas	Siswa	Klasifikasi										Jumlah	
		BS		B		S		K		KS			
Kelas IV dan V	Putra	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
		0	0	4	6	17	28	13	21	1	2	35	57
	Putri	0	0	0	0	15	25	11	18	0	0	26	43
Jumlah		0	0%	4	6%	32	53%	24	39%	1	2%	61	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD N Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 umur 10-12 tahun sebagai berikut :

a. Putra

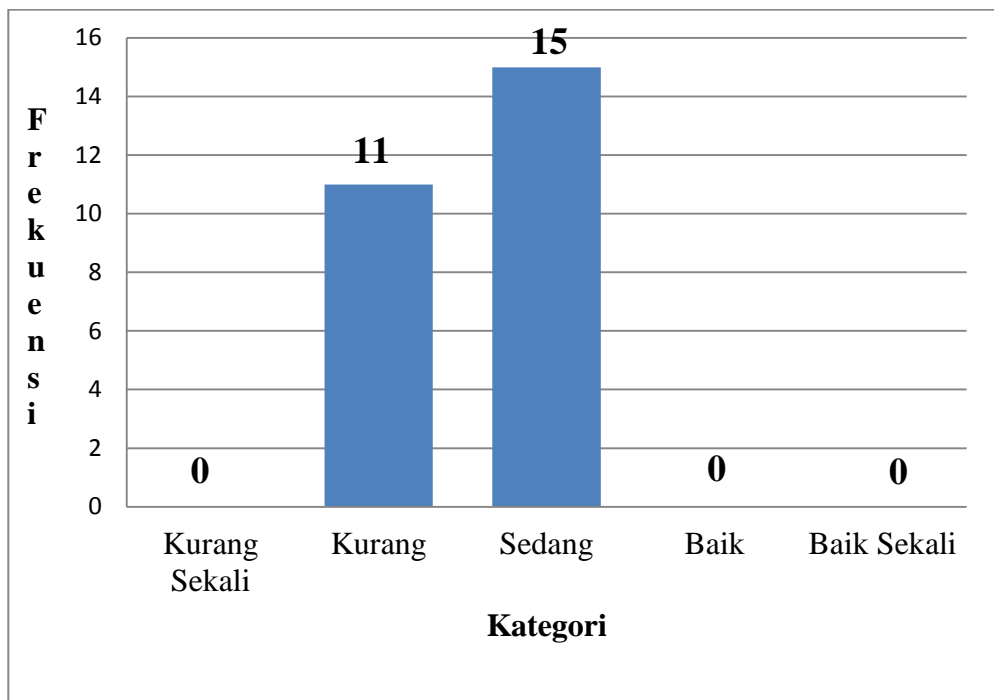
Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 4 siswa atau 6% dalam klasifikasi baik, terdapat 17 siswa atau 28% dalam klasifikasi sedang, terdapat 13 siswa atau 31% dalam klasifikasi kurang, terdapat 1 siswa atau 2% dalam klasifikasi kurang sekali.



Gambar 7. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Tinom

b. Putri

Terdapat 0 atau 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 0 atau 0% siswa dalam klasifikasi baik, terdapat 15 atau 25% siswa dalam klasifikasi sedang, terdapat 11 atau 18% siswa dalam klasifikasi kurang, terdapat 0 atau 0% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

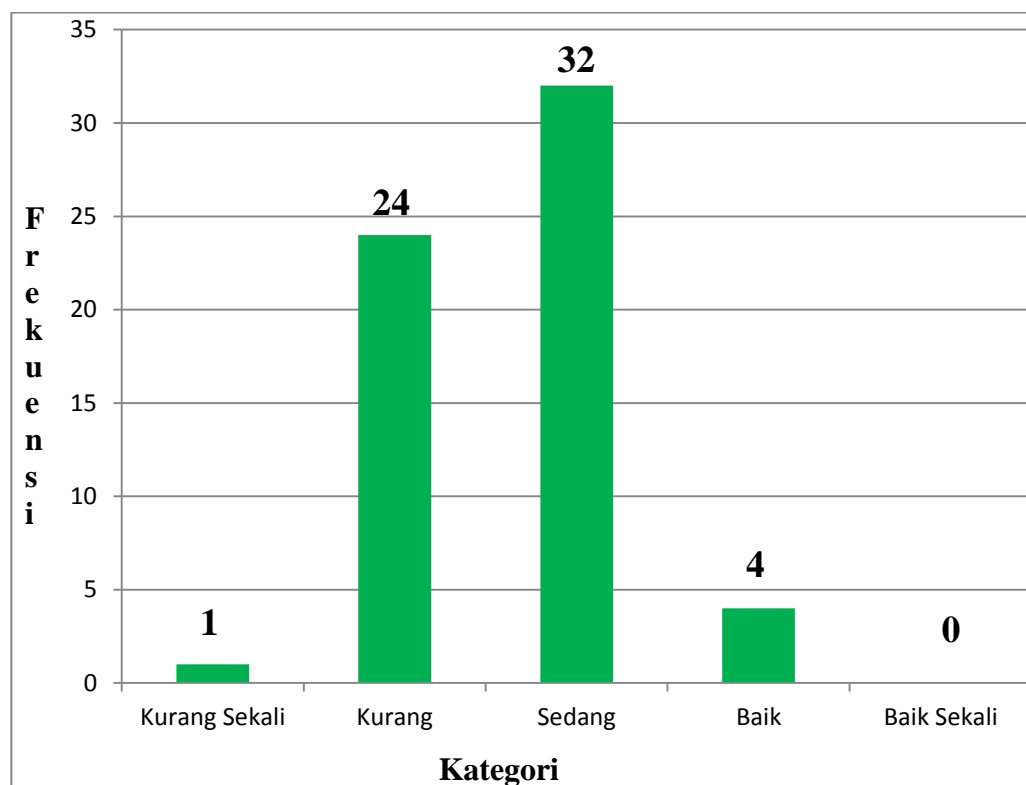


Gambar 8. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Tinom

c. Secara Keseluruhan

Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 4 siswa atau 6% dalam klasifikasi baik, terdapat 32 siswa atau 53% dalam klasifikasi sedang, terdapat 24 siswa atau 39% dalam klasifikasi kurang, terdapat 1 siswa atau 2% dalam klasifikasi kurang sekali.

Dari keterangan di atas keadaan kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 secara keseluruhan dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut :



Gambar 9. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Tinom

C. Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan disekolah dasar. Pada anak usia sekolah dasar, dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi/baik. Karena pada anak usia sekolah dasar, anak akan cenderung aktif bermain dan belajar disekolah, sehingga diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang akan mendukung bagi perkembangan siswa di sekolah.

Komponen kesegaran jasmani, meliputi: kemampuan daya tahan otot jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Pada penelitian ini kesegaran jasmani diartikan sebagai gambaran siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 dalam melakukan aktivitas jasmani dan terlihat saat melakukan aktivitas tidak adanya kelelahan yang berlebih, sehingga siswa masih bisa menikmati waktu luangnya.

Kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom di ukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri atas 5 item tes, yaitu: tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Melalui penelitian ini dapat diketahui gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016, yaitu berkategori sedangdengan presentase sebesar 52% atau sebanyak 32 siswa; baik sebesar 7% atau 4 siswa; kurang sebesar 39% atau sebanyak 24 siswa; kurang sekali 2% atau 1 siswa dalam klasifikasi. Dari hasil

pembahasan keseluruhan diatas maka tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain :

1. Makanan/Gizi

Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Seseorang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi siswa sekolah dasar.

2. Istirahat

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam.

3. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran),

manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sara berinteraksi).

Diketahui dalam KBM disekolah siswa menerima pelajaran berolahraga hanya sekali dalam seminggu. Tentu saja itu tidak memenuhi kebutuhan berolahraga. Untuk mendapatkan kesegaran yang baik minimal melakukan aktivitas olahraga tiga kali dalam seminggu dan dilakukan secara rutin dan terprogram.

Pelaksanaan pembelajaran penjasorkes yang hanya dilakukan seminggu sekali dimasing-masing kelas dengan alokasi waktu yang terbatas, dirasa masih kurang/belum bisa dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa di SD Negeri Tinom. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka diperlukan aktivitas fisik atau latihan teratur dan meningkat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, untuk umur 10-12 tahun didapatkan data bahwa klasifikasi kesegaran jasmani baik sekali sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa, baik sebesar 6% atau sebanyak 4 siswa, sedang sebesar 53% atau 32 siswa, kurang sebesar 39% atau sebanyak 24 siswa, kurang sekali sebesar 2% atau sebanyak 1 siswa. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 termasuk dalam keadaan tidak segar atau tidak bugar. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil tes kesegaran jasmani yang menunjukkan bahwa klasifikasi kesegaran jasmani siswa SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 dalam klasifikasi sedang, kurang, dan kurang sekali. Sementara siswa yang masuk dalam klasifikasi segar atau bugar hanya 4 siswa. Hasil yang didapat tersebut dipengaruhi oleh:

1. Sebagian berkategori sedang menunjukkan siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom sudah cukup baik dalam pengetahuan akan pentingnya menjaga kesegaran jasmani tubuhnya dalam kehidupan sehari-hari
2. Adanya perhatian dari pihak sekolah SD Negeri Tinom mengenai program sekolah dalam hal pengembangan aktivitas fisik atau program pengembangan kesegaran jasmani. Program tersebut meliputi senam kesegaran jasmani yang dilakukan setiap hari Jumat pagi.

3. Belum adanya evaluasi secara makro atau menyeluruh dari program sekolah dalam hal pengembangan kebugaran jasmani siswa . Evaluasi secara makro perlu dilakukan, bertujuan agar tingkat kebugaran jasmani siswa dapat di tingkatkan lagi menjadi lebih baik, sehingga tujuan utama peningkatan kebugaran jasmani siswa dapat terealisasi.
4. Pelaksanaan pembelajaran yang hanya dilakukan dalam seminggu sekali dengan alokasi waktu yang terbatas, dirasa masih kurang/belum bisa dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Tinom untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka diperlukan latihan fisik yang teratur dan meningkat.
5. Pola kebiasaan hidup yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas siswa dalam berolahraga, mengakibatkan masih adanya beberapa siswa SD Negeri Tinom yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang baik. Selain itu dalam kegiatan pembelajaran penjasorkes teridentifikasi beberapa siswa mengeluh mudah capek fisiknya saat beraktivitas olahraga.

B. Implikasi

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 sebagian besar dalam klasifikasi tidak segar atau tidak bugar. Oleh karena itu, sebaiknya guru memberikan pengertian dan pengarahan serta usaha-usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani kepada siswa agar pencapaian prestasi dapat dicapai secara optimal. Selain itu variasi metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru harus lebih di kembangkan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan sebaik mungkin, akan tetapi tidak terlepas pada keterbatasan yang ada, keterbatasan dalam penelitian itu adalah:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol kegiatan anak diluar jam pelajaran pendidikan jasmani secara seksama.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas fisik yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.
3. Keterbatasan waktu pelaksanaan penelitian menyebabkan pelaksanaan tes hanya satu kali.
4. Keterbatasan sarana dan prasarana yang menyebabkan pelaksanaan tes berada pada tempat yang tidak layak.

D. Saran

Setelah dilakukan penelitian dan diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak SD Negeri Tinom lebih mencermati dan berusaha meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa, tidak hanya terbatas pada siswa kelas IV dan V saja.
2. Guru pendidikan jasmani harus mengoptimalkan proses pembelajaran agar tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal.
3. Perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Tinom untuk tiap periodenya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng (1997). *Pengantar Asas-Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta. Refika Aditama
- Agus S. Suryobroto. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY
- Depdikbud. (1996). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Djoko Pekik I. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset
- Eko Saroyo. (2012). *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD N Panusupan 2 kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga*. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Engkos Koasasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo
- Harisenjaya. (1993). *Penuntun Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Refika Aditama
- <http://sadosokesegaranjasmani.com/2011/09/13definisi-kebugaran-jasmani>. Diakses pada tanggal 26 Februari 2016 pukul 19.30 WIB
- Junusul Hairy. (2008). *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas terbuka.
- Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010
- Len Kravitz. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta. PT. RajaGrafindo Persada
- M. Ikhsan. (1988). *Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta. Erlangga
- M. Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press
- Mardiyono. (2013). *Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan Kelas V SD Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah Tahun 2012*. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta. Erlangga

- Nurhasan. (2008). *Aktivitas Bugar*. Universitas Terbuka.
- Ponijah. (2014). *Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY
- Prof. H.Y.S. Santosa Giriwijoyo & Didik Zafar Sidik, M.pd. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Erlangga
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga*. Jakarta : Depdiknas
- Sadoso Sumosardjuno. (1988). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT Gramedia
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabet
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Johan Saputra
Nomor Mahasiswa : 12604224006
Program Studi : PGSD Penjas.
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tirton Sidbarum Bodean Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

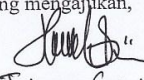
Pelaksanaan pengambilan data :

Bulan : 17 Maret 2016 s.d 18 April 2016
Tempat / Obyek : SD Negeri Tirton Sidbarum Bodean Sleman


Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 10 Maret 2016

Yang mengajukan,



Johan Saputra
NIM. 12604224006

Kaprodi PGSD Penjas


Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001.

Mengetahui :

Dosen Pembimbing


Sridadi, M.Pd.
NIP. 19611230 198803 1 001

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 123/UN.34.16/PP/2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

10 Maret 2016.

Yth : **Bupati Sleman**
c.q. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Johan Saputra.
NIM : 12604224006.
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 17 Maret s.d 18 April 2016.
Tempat/Obyek : SD Negeri Tinom, Sidoarum, Godean, Sleman.
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom Sidoarum Godean Sleman Tahun Ajaran 2015/2016.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640307 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri Tinom.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI TINOM

Alamat : Tinom Sidoarum Godean Sleman 55564
Telepon (0274) 7111302 Email : sdn.tinom@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 018/SD-Tn/V/2016

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Dra. Nur Syamsiani, M.Pd
NIP : 19680213 198812 2 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD Negeri Tinom

Menerangkan bahwa :

Nama : Johan Saputra
NIM : 12604224006
Pekerjaan : Mahasiswa
Asal Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Telah melakukan penelitian di Sekolah Dasar Negeri Tinom pada tanggal 17 dan 18 Maret 2016 dalam rangka menyusun tugas akhir skripsi dengan judul "Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016".


Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Sleman, 21 Maret 2016



Dra. Nur Syamsiani, M.Pd
NIP.19680213 198812 2 001

Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p>SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 2499 / SW - 18 / III / 2016</p>	
<p>No. Order : 009570 Diterima tgl : 15 Maret 2016</p>	
<p>ALAT Equipment</p> <p>Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 1 detik Accuracy</p>	<p>Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Seiko Trade Mark/Manufaktur</p>
<p>PEMILIK Owner</p> <p>Nama : Johan Saputra Alamat : Tinom, Sidoarum, Godean, Sleman</p>	
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p> <p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN</p>	
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated</p> <p>LOKASI KALIBRASI Location of calibration</p> <p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration</p> <p>HASIL Result</p>	<p>15 Maret 2016 Balai Metrologi Yogyakarta Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10% Lihat sebaliknya</p>
<p>Yogyakarta, 23 Maret 2016 Kepala Balai BALAI Metrologi SE, M.Si NIP. 195512101984011003</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	<p>FBM.22-02.T</p>
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

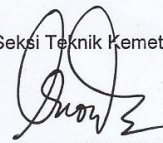
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Johan Saputra
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"03
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP.19610807 198202 1 007

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Umur 10-12 Tahun

A. Rangkaian Tes

Tes kesegaran jasmani indonesia untuk umur 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari :

1. Lari 40 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk 30 detik
4. Loncat tegak
5. Lari 600 meter

B. Kesahihan Rangkaian Tes

1. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas:
 - a. Untuk putra 911
 - b. Untuk putri 942
2. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai
 - a. Untuk putra 884 – (Aitken)
 - b. Untuk putri 897 – (Aitken)

C. Kegunaan Tes

Tes kesegaran jasmani ini digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak umur 10-12 tahun.

D. Alat dan Fasilitas

1. lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
2. *stopwatch*
3. bendera start

4. tiang pancang
5. nomor dada
6. palang tunggal
7. papan berskala untuk loncat tegak
8. serbuk kapur
9. penghapus
10. formulir tes
11. peluit
12. alat tulis

E. Ketentuan Pelaksanaan

1. Tes kesegaran jasmani indonesia ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena ini semua butiran tes harus dilaksanakan dalam satu waktu.
2. Urutan pelaksanaan sebagai berikut:
 - a. pertama : lari 40 meter
 - b. kedua : gantung siku tekuk
 - c. ketiga : baring duduk 30 detik
 - d. keempat : loncat tegak
 - e. kelima : lari 600 meter

PELAKSANAAN TES

A. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melakukan tes
- b. Diharapkan sesudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
- e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan satu butir tes atau lebih maka dinyatakan gagal

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan lebih dahulu
- b. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan gerakan-gerakan
- c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butiran tes satu ke butiran tes berikutnya secepat mungkin
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih diberi nilai 0 (nol)

- f. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan

Dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani indonesia ini peneliti di bantu oleh mahasiswa Fik UNY beserta guru Penjasorkes adapun tugas dari masing-masing petugas sebagai berikut:

No	Item Tes	Petugas		Uraian Tugas
1.	Lari 40 Meter	1. Johan Saputra 2. Ari Arsad 3. Sarjiono	Mahasiswa FIK UNY Mahasiswa FIKUNY Guru Penjasorkes	Timer Pencatat Hasil Pemberangkatan
2.	Gantung Siku Tekuk	1. Dhimas Widiarto 2. Dwijo Satrio	Mahasiswa FIK UNY Mahasiswa FIK UNY	Timer Pencatat Hasil
3.	Baring Duduk 30 Detik	1. Riski Iryandi 2. Muh Ilham T.H	Mahasiswa FIK UNY Mahasiswa FIK UNY	Timer Pencatat Hasil
4.	Loncat tegak	1. Galih Sunu M 2. Dhana Yudanta	Mahasiswa FIK UNY Mahasiswa FIK UNY	Pencatat Hasil Pencatat Hasil
5.	Lari 600 Meter	1. Kurnia Eko 2. Henricus I	Mahasiswa FIK UNY Mahasiswa FIK UNY	Timer Pencatat Hasil

B. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 40 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- 2) bendera start
- 3) peluit
- 4) tiang pancang
- 5) *stopwatch*
- 6) serbuk kapur

7) alat tulis

c. Petugas Tes

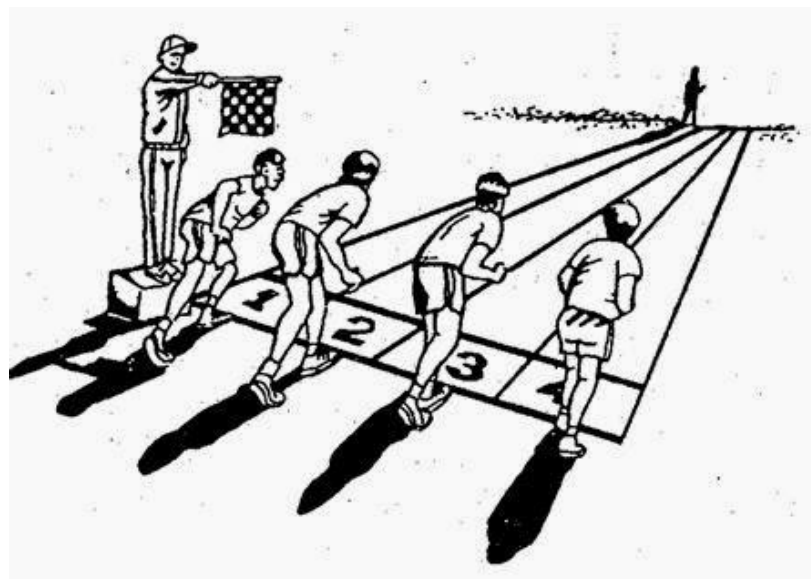
1) petugas keberangkatan

2) pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis *start*



Gambar 1

Gerakan *start*

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari

b) Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 40 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila:

- a) Pelari mencuri *start*
- b) Pelari tidak melewati garis *finish*
- c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.

5) Pencatat hasil

- a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik
- b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2. Tes gantung siku tekuk

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Palang tunggal (lihat gambar 2)
- 2) *Stopwatch*
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

c. Petugas tes

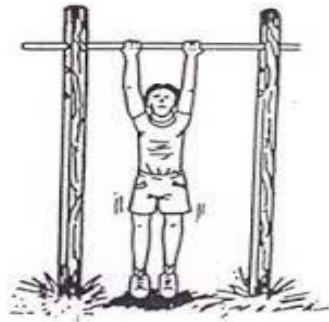
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang.

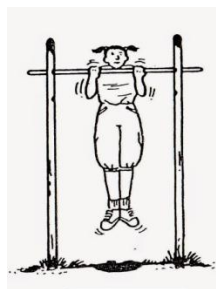


Gambar 2

Sikap awal gantung siku tekuk

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



Gambar 3

Sikap gerakan gantung siku tekuk

e. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas dalam satuan waktu detik.

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

3. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/lapangan rumput rata dan bersih
- 2) *Stopwatch*
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/mantras

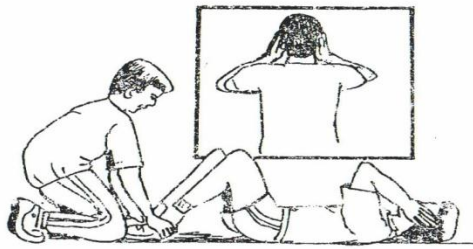
c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

a. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan masing-masing tangan kanan dan tangan kiri ddiletakan disamping telinga.



Gambar 4

Sikap awal baring duduk

- b) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap semula



Gambar 5

Gerakan baring duduk

- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik)

Catatan :

- (1) Gerakan tidak dihitung jika posisi tangan tidak lagi disamping telinga.
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha

(3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

3) Pencatat hasil

- a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik
- b) Peserta yang tidak mampu melaksanakan tes ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8)

Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150

- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada

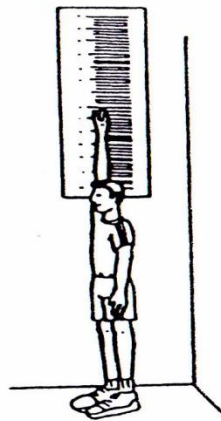
c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

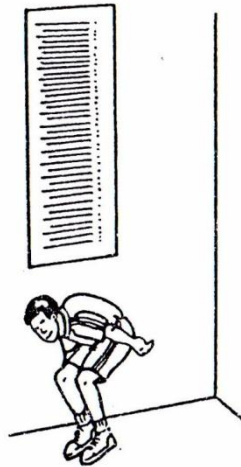


Gambar 6

sikap raihan

2) Gerakan

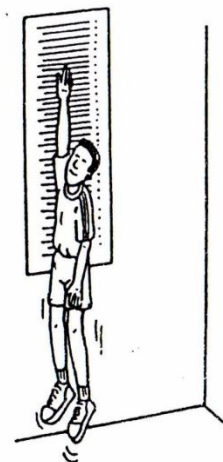
- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



Gambar 7

Sikap awalan lompatan

b) Ulangi lompatan ini sebanyak 3 kali berturut-turu.



Gambar 8

Gerakan lompatan

3) Pencatat hasil

- a) Selisih lompatan dikurangi raihan tegak
- b) Ketiga selisih raihan dicatat
- c) Nilai akhir diambil nilai tertinggi.

5. Lari 600 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 600 meter
- 2) *Stopwatch*
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

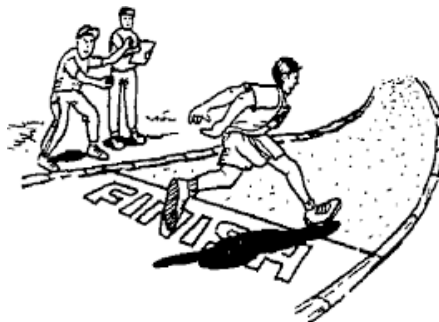


Gambar 9

Sikap *start* lari 600 meter

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 600 meter.



Gambar 10

Gerakan sampai *finish* stopwatch dimatikan

Catatan :

- (1) Lari di ulang bilamana ada pelari yang mencuri *start*
- (2) Lari di ulang apabila pelari tidak melewati garis *finish*

3) Pencatat hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.
- b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3' 12".

C. Petunjuk menyelenggarakan tes

1. Prinsip dasar

Penyelenggara TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini:

- a. Seluruh butiran tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa putus
- b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir berikutnya tidak lebih dari 3 menit
- c. Urutan pelaksanaan butiran tes harus sesuai ketentuan tidak boleh diacak.

2. Mengatur penyelenggaraan tes

Untuk mengatur penyelenggaraan TKJI beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu :

a. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes. Khususnya lapangan untuk lari 40 meter maupun lari 600 meter. jalan atau lorong

dapat juga dipergunakan untuk tes lari, asal aman dari gangguan lalu lintas. Butiran tes gantung siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luas dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat berdekatan.

b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran, maka harus diketahui juga beberapa jumlah peserta putra dan putri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

d. Peralatan/perlengkapan tes

Kalau jumlah peserta dan waktu yang tersedia diketahui, maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukan jumlah tersedianya peralatan tes. Peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan jumlah peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang, maka peralatan yang disediakan juga berjumlah 5 buah.

Untuk lari 40 meter 5 *stopwatch*, baring duduk 5 tempat + 1 *stopwatch*, gantung siku tekuk 5 palang gantung (5 *stopwatch*), loncat tegak 5 papan loncat, dan untuk lari 600 meter sama dengan lari 40 meter

Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain: bendera start, nomor dada, kapur magnesium, tinag pancang, dan formulir tes dengan alat tulisnya.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan TKJI yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah peralatan tersebut. Setiap petugas bertugas pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

3. Contoh

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan TKJI. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar dan datar. Setelah diukur diketahui bahwa jalannya jalan memutar ± 1.650 meter. dengan demikian jalur jalan tadi dapat dipergunakan untuk melaksanakan tes lari jauh. Jarak jalan dengan sekolah kira-kira ± 5 menit. Untuk dapat melaksanakan TKJI guru pendidikan jasmani tinggal mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan butir tes baring duduk, gantung siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

a. Pengaturan peserta sebagai berikut:

- 1) jam pelajaran yang akan digunakan untuk menyelenggarakan tes adalah 90 menit (2 jam pelajaran)
- 2) jumlah siswa pada jam pelajaran tersebut 40 orang
- 3) setiap siswa untuk melaksanakan seluruh rangkaian tes sampai selesai memerlukan waktu rata-rata 11 menit
- 4) waktu yang diperlukan untuk perjalanan dari sekolah sampai tempat tes ± 5 menit, untuk ganti pakaian 5 menit, untuk melakukan pemanasan ± 5 menit, memberi penjelasan dan contoh ± 10 menit.

Waktu yang tersedia adalah 90 menit dikurangi 25 menit, tinggal 65 menit

- 5) sisa waktu 65 menit dibagi 11, berarti gelombang pelaksanaan tes maksimal 5 kali, kalau tes dilaksanakan satu-satu maka hanya 5 orang yang dapat dites
- 6) untuk itu diusahakan agar setiap gelombang pelaksanaannya dapat diikuti oleh beberapa siswa, misalnya 4 siswa, sehingga dalam 5 gelombang dapat dites sebanyak 20 orang.

b. Penyiapan lapangan tes

Sesuai dengan pengaturan peserta, maka lapangan tes yang perlu disiapkan untuk setiap pos (tempat pelaksanaan) harus dapat untuk mengetes 4 siswa.

Penyiapan lapangan tes serta pengadaan peralatannya adalah sebagai berikut:

- 1) Lari 40 meter – 4 lintasan, 4 *stopwatch*, 1 bendera *start*
- 2) Gantung siku tekuk – 4 palang gantung, 4 *stopwatch*
- 3) Baring duduk – alas/tikar, agar pakaian peserta tidak kotor, 1 *stopwatch*
- 4) Loncat tegak – 4 papan berskala dan tempat memasang papan misalnya tembok, tiang pohon
- 5) Lari 600 meter – tidak perlu dibuat lintasan, 4 *stopwatch*, 1 bendera *start*.

c. Petugas

Jumlah petugas yang diperlukan minimal sebanyak peralatan dan banyaknya tempat tes di setiap pos.

- 1) Pos lari 40 meter – 4 pengukur waktu, 1 starter (juru pemberangkatan)
- 2) Pos gantung siku tekuk – 4 penghitung gerak/ pengamat waktu
- 3) Pos baring duduk – 4 pemegang kaki dan perhitungan gerakan baring duduk, 1 pengamat waktu
- 4) Pos loncat tegak – 4 pengukur tinggi raihan
- 5) Pos lari 600 meter – 4 pengukur waktu dan beberapa orang pengawas lintasan.

Melihat rincian diatas, kendala utama untuk menyelenggarakan tes TKJI disekolah adalah sarana, prasarana, dan petugas. Namun, apabila guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kreatif, dan menguasai persoalan makakendala tersebut dapat diperkecil.

Misalnya:

a. Masalah tenaga sebagai petugas

Guru dapat melatih siswanya untuk menangani tes. Tentunya hal-hal yang tidak sukar bagi siswa, seperti menghitung gerakan angkat tubuh, baring duduk, mengukur tinggi raihan loncatan, atau menjadi juru pemberangkatan lari. Bila siswa terampil dalam menggunakan *stopwatch*, mereka dapat juga ditugasi sebagai pengamat waktu.

b. Masalah sarana

Khususnya yang berupa *stopwatch*. Kalau petugas terampil dalam menggunakan *stopwatch*, maka jumlah *stopwatch* yang diperlukan diatas dapat dikurangi. Misalnya: pada lari 40 meter dapat menggunakan 2 stopwatch *splits-time* yang manual. *Stopwatch* memberitahukan waktu yang terbaca, petugas lain mencatatnya.

4. Pengaturan pelaksanaan

Meskipun penyiapan lapangan dan peralatan tes sudah mengikuti contoh diatas, namun dalam pelaksanaannya masih terdapat hambatan, kelancaran pelaksanaan tes. Hambatan itu terjadi pada perpindahan butiran tes kedua, dan pada butir tes keempat. Akibatnya peserta tes menumpuk lebih dari 3 menit. Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butiran tes tersebut dapat diatur sebagai berikut:

- a. Petugas pemberangkatan pada lari 40 meter menahan diri untuk diberangkatan sebelum pelaksanaan tes pada butir 2 selesai barulah petugas memberangkatan pelari gelombang berikutnya.
- b. Penumpukan pada butir ke 4 dapat diatasi dengan menambah jumlah papan berskala untuk loncat tegak kalau semula hanya 4 buah menjadi 6 atau lebih.
- c. Pada butiran tes terakhir setiap peserta yang sudah siap segera diberangkatan untuk lari tanpa menunggu peserta lainnya. Dengan 1 stopwatch masih memungkinkan untuk mengukur waktu pelari dari rombongan per peserta, yaitu dengan menetapkan interval waktu *start*.

Lampiran 6. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani

PETUNJUK PENILAIAN

Penilaian kesegaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani indonesia dinilai dengan menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani).

A. Tabel nilai

**TABEL NILAI
TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK ANAK UMUR 10-12 TAHUN
PUTRA**

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd-6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	Sd-2'09"	5
2.	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3.	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
4.	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46-3'44"	2
5.	8.9"-dst	4"-dst	0-3	23-dst	3'45"-dst	1

**TABEL NILAI
TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK ANAK UMUR 10-12 TAHUN
PUTRI**

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd-6.7"	40" keatas	20"keatas	42 keatas	s.d-2'32"	5
2.	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3.	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
4.	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29-4'22"	2
5.	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20-dst	4'23"-dst	1

Lampiran 7. Tabel Norma Kesegaran Jasmani

A. Tabel Norma

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani siswa yang telah mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia diperlukan norma seperti tertera pada tabel 3, yang berlaku untuk putra dan putri.

TABEL NORMA TES KESEGERAN JASMANAI INDONESIA

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Katagori
1	22-25	Baik Sekali	(BS)
2	18-21	Baik	(B)
3	14-17	Sedang	(S)
4	10-13	Kurang	(K)
5	5-9	Kurang Sekali	(KS)

C. Cara menilai

1. Hasil kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes disebut “hasil kasar”. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukur yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik)
- Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali)
- Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran tinggi (centimeter)

2. Nilai tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah “Nilai”.

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut.

Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak umur 10-12 tahun tersebut.

Lampiran 8. Formulir Tes Kesegaran Jasmani

A. Contoh Penggunaan Tabel Nilai dan Norma

FORMULIR TKJI				
<p>Nama : (Putera / Puteri*)</p> <p>Umur : Nama Sekolah :</p> <p>Tanggal Tes : Tempat Tes :</p>				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30/40/50/60 meter*			
2	Gantung : a. Siku Tekuk b. Angkat			
3	Tubuh			
4	Baring duduk 30/60 detik*			
5	Loncat tegak - Tinggi raihan : cm - Loncatan I : cm - Loncatan II : cm - Loncatan III : cm Lari 600 meter			
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

*coret yang tidak perlu

Petugas Tes

a. Penggunaan tabel nilai

Hasil tersebut diatas pada kolom 3, masih merupakan hasil kasar. Oleh karena itu hasil kasar dari semua butir tes harus diberi nilai, sehingga hasil dari kelima butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai pada masing-masing butir tes kolom 4, diperoleh dari tabel nilai putra (tabel 1).

b. Penggunaan tabel norma

Klasifikasi kesegaran jasmani bagi yang telah mengikuti tes, diperoleh dengan mencocokkan jumlah nilai dari kelima butir tes dengan tabel norma (tabel 3).

Lampiran 9. Daftar Usia Siswa Kelas IV SD Negeri Tinom Tahun Ajaran
2015/2016

Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Yang dilaksanakan Pada hari
kamis tanggal 17 Maret 2016 di Sekolah Dasar Negeri Tinom

No	Nama	Kelas	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	usia
1.	Muhammad Alif F	IV	Yogyakarta	05/12/2004	11 thn 3 bln
2.	Muhammad N N	IV	Sleman	18/11/2004	11 thn 4 bln
3.	Jenista Dwi Lestari	IV	Sleman	06/06/2005	10 thn 9 bln
4.	Ahmad Putra H	IV	Sleman	04/11/2004	11 thn 4 bln
5.	Afrizal Syamdanu	IV	Denpasar	04/04/2004	12 thn 1 bln
6.	Ahmad Rifai	IV	Sleman	31/08/2004	11 thn 7 bln
7.	Anggita V A	IV	Sleman	23/07/2006	9 thn 8 bln
8.	Asyifa Khoirul I	IV	Sleman	27/08/2005	10 thn 7 bln
9.	Azzahra N K	IV	Yogyakarta	21/12/2005	10 thn 3 bln
10.	Faiz Riyan P	IV	Sleman	28/01/2006	10 thn 2 bln
11.	Galih Ramadhan	IV	Sleman	19/01/2005	11 thn 2 bln
12.	Hafid Septian W P	IV	Sleman	21/09/2005	10 thn 6 bln
13.	Hidayatul M	IV	Bantul	27/02/2006	10 thn 1 bln
14.	Ibnu A W	IV	Sleman	20/03/2006	10 tahun
15.	Iffah D K	IV	Sleman	04/10/2005	10 thn 5 bln
16.	Imelda R	IV	Sleman	20/01/2005	11 thn 2 bln
17.	Ita Deviana	IV	Sleman	08/02/2004	12 th 1 bln
18.	Lazuardi Novan F	IV	Sleman	17/11/2005	10 thn 4 bln
19.	Mohamad M S	IV	Sleman	14/04/2005	10 thn 11 bln
20.	Muhammad R W	IV	Sleman	12/03/2005	11 tahun
21.	Nabila Shafa E P	IV	Sleman	02/04/2006	9 thn 11 bln
22.	Novan Fahrizal A	IV	Sleman	17/12/2006	9 thn 3 bln
23.	Nur Ika Yuliana	IV	Sleman	05/07/2005	10 thn 8 bln
24.	Ramadani Putri D	IV	Sleman	08/10/2005	11 thn 5 bln
25.	Reviana Putri P	IV	Sleman	05/02/2006	10 thn 1 bln
26.	Rizal Permana P	IV	Sleman	22/11/2005	10 thn 4 bln
27.	Rizky Danuarta	IV	Sleman	02/03/2006	10 tahun
28.	Rizky Pradana N	IV	Sleman	02/01/2006	10 thn 2 bln
29.	Shaheisa Putri A	IV	Kulon Progro	10/05/2005	10 thn 10 bln
30.	Siti Fatimah	IV	Sleman	05/07/2005	10 thn 9 bln
31.	Siti Mauli Datur R	IV	Sleman	27/10/2005	10 thn 5 bln
32.	Zide A Z Z	IV	Jakarta	08/08/2005	10 thn 7 bln

No	Nama	Kelas	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	usia
33	Wahib Loqman Raihan	IV	Sleman	24/04/2006	9 thn 11 bln

Lampiran 10. Daftar Usia Siswa Kelas V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran
2015/2016

Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Yang dilaksanakan Pada hari
kamis tangga 17 Maret 2016 di Sekolah Dasar Negeri Tinom

No	Nama	Kelas	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	usia
1	Muhammad F Z	V	Sleman	11/10/2003	12 thn 5 bln
2	Dikky Nurdianto	V	Sleman	06/12/2003	12 thn 3 bln
3	Nurrohman S P	V	Sleman	14/03/2004	12 tahun
4	Ade Rizky P	V	Sleman	08/10/2004	11 thn 5 bln
5	Adelia Belva T	V	Sleman	19/02/2005	11 thn 1 bln
6	Arinda Dwi M	V	Sleman	20/10/2004	11 thn 5 bln
7	Azizah Zahra A	V	Magelang	30/04/2005	10 thn 11 bln
8	Azzahra H M	V	Sleman	01/07/2004	11 thn 8 bln
9	Davina Sava A Z	V	Sleman	07/10/2004	11 thn 5 bln
10	Egi Fikri J	V	Sleman	03/07/2004	11 thn 8 bln
11	Faizal Ilham	V	Sleman	18/09/2004	11 thn 6 bln
12	Fernanda A	V	Sleman	04/04/2005	10 thn 11 bln
13	Fitria Nur H	V	Sleman	05/02/2005	11 thn 1 bln
14	Iqbal Luthfi F	V	Sleman	24/01/2004	12 thn 2 bln
15	Isna Nur K	V	Sleman	01/02/2005	11 thn 1 bln
16	Muhammad B S	V	Sleman	26/07/2004	11 thn 8 bln
17	Nanta Abriyanto	V	Sleman	04/06/2004	11 thn 9 bln
18	Nofal Arizal S	V	Sleman	21/08/2004	11 thn 7 bln
19	Putri Shinta W	V	Sleman	07/02/2005	11 thn 1 bln
20	Radin Kurniawan	V	Sleman	01/02/2005	11 thn 1 bln
21	Rulita Putri R	V	Sleman	04/11/2004	11 thn 4 bln
22	Salsabila R D	V	Sleman	19/06/2005	10 thn 9 bln
23	Siti Nur Halimah	V	Sleman	30/07/2004	11 thn 8 bln
24	Stevanov R R	V	Sleman	17/11/2004	11 thn 4 bln
25	Wisnu Arya A	V	Sleman	01/01/2005	11 thn 2 bln
26	Wyandra U C D	V	Sleman	30/03/2005	11 tahun
27	Zahranissa F R	V	Sleman	02/11/2004	11 thn 4 bln
28	Fandi Julian P	V	Magelang	05/07/2005	10 thn 8 bln

No	Nama	Kelas	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	usia
29	Selfira Inayati	V	Sleman	30/09/2005	10 thn 6 bln
30	Ridwan R H	V	Sleman	18/02/2004	12 thn 1 bln

**Lampiran 11. Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD
Negeri Tinom Godean Tahun Ajaran 2015/2016**

No.	L/P	Nama	Nilai Tes				
			Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 M
1.	L	T1	06.40	10"	19	44	03.10"
2.	L	T2	07.03	9"	11	31	03.24"
3.	P	T3	07.80	8"	13	22	04.36"
4.	L	T4	07.46	16"	13	35	03.28"
5.	L	T5	07.50	10"	15	29	03.35"
6.	L	T6	06.80	20"	18	32	04.06"
7.	P	T7	07.00	5"	15	30	04.08"
8.	P	T8	07.30	5"	15	22	03.52"
9.	P	T9	07.80	5"	12	20	04.13"
10.	L	T10	07.50	24"	18	30	03.06"
11.	L	T11	08.50	6"	12	35	04.09"
12.	L	T12	07.90	9"	17	27	03.46"
13.	P	T13	08.40	6"	16	32	04.56"
14.	L	T14	07.30	11"	17	26	03.43"
15.	P	T15	08.90	5"	8	27	04.08"
16.		T16					
17.	P	T17	07.67	3"	17	32	04.05"
18.	L	T18	07.40	28"	18	43	03.06"
19.	L	T19	07.15	18"	16	33	03.22"
20.	L	T20	08.15	12"	16	29	03.38"
21.	P	T21	08.19	13"	19	26	03.36"
22.	L	T22	07.20	20"	16	31	03.34"
23.	P	T23	07.19	12"	17	26	04.36"
24.	P	T24	08.19	16"	14	21	03.36"
25.	P	T25	07.50	20"	12	24	03.23"
26.	L	T26	07.60	12"	19	31	03.23"
27.	L	T27	07.32	17"	20	33	04.52"
28.	L	T28	07.20	11"	18	24	05.04"
29.	P	T29	08.50	1"	14	24	05.12"
30.	P	T30	08.10	7"	10	21	04.09"
31.	P	T31	08.15	7"	12	29	05.37"
32.	L	T32	08.29	6"	16	26	03.15"
33.	L	T33	07.20	17"	14	29	04.25"

No.	L/P	Nama	Nilai Tes				
			Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 M
34.	L	T1	06.80	18"	16	31	02.42"
35.	L	T2	06.32	22"	17	41	02.43"
36.	L	T3	05.86	42"	13	36	03.22"
37.	L	T4	08.00	2"	16	29	03.48"
38.	P	T5	07.34	2"	18	25	03.26"
39.	P	T6	07.82	4"	13	35	03.36"
40.	P	T7	08.02	13"	19	31	03.96"
41.	T8						
42.	P	T9	07.94	17"	16	42	03.32"
43.	L	T10	05.90	18"	17	35	03.17"
44.	L	T11	06.36	35"	17	34	02.41"
45.	L	T12	06.74	11"	21	26	03.33"
46.	P	T13	08.17	15"	13	28	04.07"
47.	L	T14	07.16	14"	20	30	03.33"
48.	P	T15	08.71	2"	11	30	04.40"
49.	L	T16	07.40	2"	12	27	02.46"
50.	L	T17	05.87	20"	22	34	02.21"
51.	L	T18	07.81	10"	6	28	03.33"
52.	P	T19	07.71	10"	21	28	05.57"
53.	L	T20	06.30	14"	25	40	03.07"
54.	P	T21	07.28	1"	20	31	04.03"
55.	P	T22	07.23	5"	20	30	03.35"
56.	P	T23	07.71	1"	19	21	03.18"
57.	L	T24	06.07	11"	17	43	03.08"
58.	L	T25	06.68	4"	14	33	04.16"
59.	L	T26	07.04	2"	11	27	02.43"
60.	P	T27	07.57	1"	16	29	05.25"
61.	L	T28	10.05	7"	23	23	03.57'
62.	P	T29	06.36	7"	21	20	03.48"
63.	L	T20	07.28	12"	22	32	02.39"

Lampiran 12. Hitung Data Nilai dan Klasifikasi TKJI Siswa Kelas IV SD Negeri Tinom Godean Tahun Ajaran 2015/2016

No.	L/ P	Nama	Umur Siswa	Nilai Tes											Katagori
				Lari 40 M	Nilai	Gantung Siku Tekuk	Nilai	Baring Duduk 30 detik	Nilai	Loncat Tegak	Nilai	Lari 600 M	Nilai	Jumlah	
1	L	T1	12 tahun	06.40	4	10"	2	19	4	44	4	03.10"	2	16	S
2	L	T2	11 thn 4 bln	07.03	3	9"	2	11	2	31	3	03.24"	2	12	K
3	P	T3	10 thn 9 bln	07.80	3	8"	3	13	3	22	2	04.36"	1	12	K
4	L	T4	11 thn 4 bln	07.46	3	16"	3	13	3	35	3	03.28"	2	14	S
5	L	T5	12 thn 1 bln	07.50	3	10"	2	15	3	29	2	03.35"	2	12	K
6	L	T6	11 thn 7 bln	06.80	4	20"	3	18	4	32	3	04.06"	1	15	S
7	P	T7	9 thn 8 bln	07.00	4	5"	2	15	4	30	3	04.08"	2	15	S
8	P	T8	10 thn 7 bln	07.30	4	5"	2	15	4	22	2	03.52"	2	14	S
9	P	T9	10 thn 3 bln	07.80	3	5"	2	12	3	20	1	04.13"	2	11	K
10	L	T10	10 thn 2 bln	07.50	3	24"	3	18	4	30	2	03.06"	2	14	S
11	L	T11	11 thn 2 bln	08.50	2	6"	2	12	3	35	3	04.09"	1	11	K
12	L	T12	10 thn 6 bln	07.90	2	9"	2	17	3	27	2	03.46"	1	10	K
13	P	T13	10 thn 1 bln	08.40	2	6"	2	16	4	32	3	04.56"	1	12	K
14	L	T14	10 Tahun	07.30	3	11"	2	17	3	26	2	03.43"	2	12	K

No	L/ P	Nama	Umur Siswa	Nilai Tes											
				Lari 40 M	Nilai	Gantung Siku Tekuk	Nilai	Baring Duduk 30 detik	Nilai	Loncat Tegak	Nilai	Lari 600 M	Nilai	Jumlah	Kategori
15	P	T15	10 thn 5 bln	08.90	2	5"	2	8	3	27	2	04.08"	2	11	K
16		T16	11 thn 2 bln	TIDAK MASUK SEKOLAH KARENA SAKIT											
17	P	T17	12 th 1 bln	07.67	3	3"	2	17	4	32	3	04.05"	2	14	S
18	L	T18	10 thn 4 bln	07.40	3	28"	3	18	4	43	4	03.06"	2	16	S
19	L	T19	10 thn 11	07.15	3	18"	3	16	3	33	3	03.22"	2	14	S
20	L	T20	11 tahun	08.15	2	12"	2	16	3	29	2	03.38"	2	11	K
21	P	T21	9 thn 11 bln	08.19	3	13"	3	19	4	26	2	03.36"	2	14	S
22	L	T22	9 thn 3 bln	07.20	3	20"	3	16	3	31	3	03.34"	1	14	S
23	P	T23	10 thn 8 bln	07.19	4	12"	3	17	4	26	2	04.36"	1	14	S
24	P	T24	11 thn 5 bln	08.19	3	16"	3	14	4	21	2	03.36"	2	14	S
25	P	T25	10 thn 1 bln	07.50	4	20"	4	12	3	20	1	03.23"	2	14	S
26	L	T26	10 thn 4 bln	07.60	3	12"	2	19	4	31	3	03.23"	1	14	S
27	L	T27	10 tahun	07.32	3	17"	3	20	4	33	3	04.52"	1	14	S
28	L	T28	10 thn 2 bln	07.20	3	11"	2	18	4	24	2	05.04"	1	12	K
29	P	T29	10 thn 10 bln	08.50	2	1"	1	14	4	24	2	05.12"	1	10	K

No	L/ P	Nama	Umur Siswa	Nilai Tes											
				Lari 40 M	Nilai	Gantung Siku Tekuk	Nilai	Baring Duduk 30 detik	Nilai	Loncat Tegak	Nilai	Lari 600 M	Nilai	Jumlah	Kategori
30	P	T30	10 thn 9 bln	08.10	3	7"	2	10	3	21	2	04.09"	2	12	K
31	P	T31	10 thn 5 bln	08.15	3	7"	2	12	3	29	3	05.37"	1	12	K
32	L	T32	10 thn 7 bln	08.29	2	6"	2	16	3	26	2	03.15"	2	11	K
33	L	T33	9 thn 11 bln	07.20	3	17"	3	14	3	29	2	04.25	1	12	K

Keterangan:

Baik sekali (BS)

Baik (B)

Sedang (S)

Kurang (K)

Kurang Sekali (KS)

Lampiran 13. Hitung Data dan Klasifikasi TKJI Siswa Kelas V SD Negeri Tinom Godean Tahun Ajaran 2015/2016

No.	L/ P	Nama	Umur Siswa	Nilai Tes										Jumlah	Katagori
				Lari 40 M	Nilai	Gantung Siku Tekuk	Nilai	Baring Duduk 30 detik	Nilai	Loncat Tegak	Nilai	Lari 600 M	Nilai		
1	L	T1	12 thn 9 bln	06.80	4	18"	3	16	3	31	3	02.42"	3	16	S
2	L	T2	12 thn 3 bln	06.32	5	22"	3	17	3	41	4	02.43"	3	18	B
3	L	T3	12 tahun	05.86	5	42"	4	13	3	36	3	03.22"	2	17	S
4	L	T4	11 thn 5 bln	08.00	2	2"	1	16	3	29	2	03.48"	1	9	KS
5	P	T5	11 thn 1 bln	07.34	4	2"	2	18	4	25	2	03.26"	3	15	S
6	P	T6	11 thn 5 bln	07.82	3	4"	2	13	4	35	4	03.36"	2	15	S
7	P	T7	10 thn 11 bln	08.02	3	13"	3	19	4	31	3	03.96"	2	15	S
8		T8	11 thn 8 bln												
9	P	T9	11 thn 5 bln	07.94	3	17"	3	16	4	42	5	03.32"	2	17	S
10	L	T10	11 thn 8 bln	05.90	5	18"	3	17	3	35	3	03.17"	2	16	S
11	L	T11	11 thn 6 bln	06.36	5	35"	4	17	3	34	3	02.41"	3	18	B
12	L	T12	10 thn 11 bln	06.74	4	11"	2	21	4	26	2	03.33"	2	14	S
13	P	T13	11 thn 1 bln	08.17	3	15"	3	13	3	28	3	04.07"	2	14	S
14	L	T14	12 thn 2 bln	07.16	3	14"	2	20	4	30	2	03.33"	2	15	S

No.	L/ P	Nama		Nilai Tes											Katagori
			Umur Siswa	Lari 40 M	Nilai	Gantung Siku Tekuk	Nilai	Baring Duduk 30 detik	Nilai	Loncat Tegak	Nilai	Lari 600 M	Nilai	Jumlah	
15	P	T15	11 thn 1 bln	08.71	2	2"	2	11	3	30	3	04.40"	1	11	K
16	L	T16	11 thn 8 bln	07.40	3	2"	1	12	3	27	2	02.46"	2	11	K
17	L	T17	11 thn 9 bln	05.87	5	20"	3	22	4	34	3	02.21"	4	19	B
18	L	T18	11 thn 7 bln	07.81	2	10"	2	6	2	28	2	03.33"	2	10	K
19	P	T19	11 thn 1 bln	07.71	3	10"	3	21	5	28	3	05.57"	1	15	S
20	L	T20	11 thn 1 bln	06.30	5	14"	2	25	5	40	4	03.07"	2	18	B
21	P	T21	11 thn 4 bln	07.28	4	1"	1	20	5	31	3	04.03"	2	15	S
22	P	T22	10 thn 9 bln	07.23	4	5"	2	20	5	30	3	03.35"	2	16	S
23	P	T23	11 thn 8 bln	07.71	3	1"	1	19	4	21	2	03.18"	3	13	K
24	L	T24	11 thn 4 bln	06.07	5	11"	2	17	3	43	4	03.08"	3	17	S
25	L	T25	11 thn 2 bln	06.68	4	4"	2	14	3	33	3	04.16"	1	13	K
26	L	T26	11 tahun	07.04	3	2"	1	11	2	27	2	02.43"	3	11	K
27	P	T27	11 thn 4 bln	07.57	4	1"	1	16	4	29	3	05.25"	1	13	K
28	L	T28	10 thn 8 bln	10.05	1	7"	2	23	5	23	1	03.57'	1	10	K
29	P	T29	10 thn 6 bln	06.36	4	7"	2	21	5	20	1	03.48"	1	13	K
30	L	T30	12 thn 1 bln	07.28	3	12"	3	22	4	32	3	02.39"	3	15	S

Keterangan:

Baik sekali (BS)

Baik (B)

Sedang (S)

Kurang (K)

Kurang Sekali (KS)

Lampiran 13. Dokumentasi

